



## GROENE ASPERGETIPS MET GEROOKTE FOREL OP EEN BEDJE VAN BULGAARSE YOGHURT EN AVOCADO



Verse dille ✨



Avocado



Groene aspergetips ✨



Witte ciabatta



Knoflookteen



Bulgaarse yoghurt ✨



Gerookte forelfilet ✨

20-30 min

Gemakkelijk

Eet binnen 5 dagen

Groene asperges groeien, anders dan witte asperges, boven de grond en hebben een stevige bite. Bovendien hoef je ze niet te schillen en kun je ze dus meteen gebruiken. Ze zijn op hun best als je ze grilt – dit geeft de asperges extra smaak en maakt ze lekker knapperig. De combinatie van gerookte forel, avocado en Bulgaarse yoghurt maken dit een smaakvol, fris gerecht – perfect voor de lente!

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Kom, kleine kom en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **groene aspergetips** op een bedje van **Bulgaarse yoghurt**.



## 1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 220 graden. Snijd de verse **dille** zeer fijn. Snijd de **avocado** doormidden, verwijder de pit en schil en snijd het vruchtvlies in plakken.



## 2 ASPERGETIPS ROOSTEREN

Verwijder de onderste ½ cm van de **groene aspergetips**. Verdeel de **aspergetips** over een bakplaat met bakpapier en meng met ½ el olijfolie per persoon, peper en zout. Bak 8 – 10 minuten in de oven, of tot ze beetbaar zijn. Schep halverwege om.



## 3 CIABATTA BEREIDEN

Snijd de **ciabatta** doormidden en snijd ook de **knoflookteen** doormidden. Wrijf de sijkanten van de **ciabatta** in met de **knoflook** en besprenkel met een ½ el olijfolie per persoon. Bak 6 – 8 minuten naast de **aspergetips** mee in de oven. Pers vervolgens de **knoflookhelften** of snijd fijn.



## 4 YOGHURT MENGEN

Meng in een kom de **Bulgaarse yoghurt** met ¾ van de **dille**, de **knoflook**, ¼ el extra vierge olijfolie en een mespuntje zout per persoon. Breng op smaak met peper. Meng in een kleine kom de rest van de extra vierge olijfolie, de wittewijnazijn, de honing, de mosterd en peper en zout tot een vinaigrette.



## 5 FOREL KLEIN MAKEN

Trek de **gerookte forel** met twee vorken in kleine stukjes.



## 6 SERVEREN

Verdeel de **yoghurt** over de borden. Leg de plakken **avocado** en de **gerookte forel** op de **yoghurt** en leg daar de geroosterde **groene aspergetips** op. Besprenkel met de vinaigrette en bestrooi met de overige **dille**. Serveer met de **knoflookciabatta**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|   | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Verse dille (g) *                               | 2½         | 5   | 7½  | 10  | 12½ | 15  |
| Avocado (st)                                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Aspergetips (g) *                               | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Witte ciabatta (st)<br>1) 6) 7) 17) 22) 25) 27) | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Knoflookteen (st)                               | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Bulgaarse yoghurt (ml)<br>7) *                  | 125        | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Gerookte forelfilet (g)<br>4) *                 | 70         | 140 | 210 | 280 | 350 | 420 |
| Zelf toevoegen                                  |            |     |     |     |     |     |
| Olijfolie (el)                                  | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Extra vierge olijfolie (el)                     | ¾          | 1½  | 2¼  | 3   | 3¾  | 4½  |
| Wittewijnazijn (el)                             | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Honing (tl)                                     | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Mosterd (tl)                                    | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1¼  | 1½  |
| Peper & zout                                    | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 3035 / 726 | 636 / 152 |
| Vetten (g)            | 46         | 10        |
| Waarvan verzadigd (g) | 9,7        | 2,0       |
| Koolhydraten (g)      | 42         | 9         |
| Waarvan suikers (g)   | 9,9        | 2,1       |
| Vezels (g)            | 6          | 1         |
| Eiwit (g)             | 34         | 7         |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,5       |

## ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 7) Melk/lactose  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 25) Sesam  
27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).