

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
400 gr asperges
100 gr beenham of achterham
2 eieren
20 ml roomboter
80 ml kookvocht van de asperges
20 ml melk
5 tot 10 gr maizena
citroensap (vers of uit een flesje)
verse peterselie

KLASSIEKE ASPERGES MET HAM, EI EN BOTERSAUS

Bevat per portie: Kcal: 209 | Eiwit: 16,3 gr | Koolhydraten: 10,5 gr | Vet: 10,2 gr | Vezels: 3,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil en kook de asperges op de manier zoals ik hieronder heb beschreven. Laat ze na het koken even uitlekken op keukenpapier.
• Kook de eieren zoals jij ze lekker vindt. Zelf ga ik voor een minuut of zeven. Het eigeel is dan nog niet helemaal gestold maar loopt ook niet gelijk over je bord. Pel de eieren en snij deze in partjes.
• Smelt de boter in het pannetje, voeg 80 ml kookvocht van de asperges toe en breng dit aan de kook. Roer de melk en maizena tot een glad papje en voeg dit stukje bij beetje toe totdat de saus een mooie dikte heeft. Breng de saus op smaak met vers gehakte peterselie, een paar drupjes citroensap en wat peper en zout.
• Verdeel de asperges, ham en eieren over twee borden. Maak het gerecht af met de botersaus en peterselie.

TIPS EN TRICKS

• Asperges schillen
Snij zo'n 1 tot 2 centimeter van de onderkant van de asperges. Leg de asperges voordat je ze gaat schillen een half uur in koud water. Dit zorgt ervoor dat ze zichzelf volzuigen met water en beter te schillen zijn.

Schil de asperges nu helemaal rondom twee keer. Dit kan met een speciale aspergeschiller of met een dunschiller. Door de asperges 'ruim' te schillen voorkom je dat je 'draden' krijgt. Die draden zijn vervelend met het snijden van de asperges, maar komen de smaak ook niet bepaald ten goede

Gooi de kontjes en schillen van asperges nooit weg. Je kunt hier heerlijke bouillon van trekken.

• Asperges koken
Asperges kook je in water met een snufje zout. Zelf heb ik geen aspergepan maar gebruik ik gewoon een grote soeppan waarin de asperges plat kunnen liggen.

Brengt een laagje water van een paar centimeter aan de kook en voeg een snuf zout toe. Leg de geschilde asperges erin en laat ze 5 minuten koken. Zet vervolgens het vuur uit en laat de asperges nog 15 minuten in het warme water liggen met het deksel op de pan. Haal ze vervolgens met een schuimspaan of twee vorken uit de pan. Let er goed op dat de asperges niet breken.

Gooi het kookvocht van asperges nooit weg. Dit is een perfecte basis voor een lekkere aspergesoep.

• Asperges invriezen
Asperges kun je (gelukkig) ook goed invriezen. Je moet ze wel schillen voordat je ze invriest. Doe ze vervolgens in een diepvrieszak en vries ze in. Laat de asperges niet ontdooien als je ze wilt gebruiken, maar leg ze bevroren in een pan met kokend water.