

# Aspergepakketje met verse kruidenboter



**BIJGERECHT, VOOR 4 PERSONEN**

**BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN + 20 OVEN/BBQ-MINUTEN**

## Bereiding

\* Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde van de asperge. Verdeel de asperges over de vellen aluminiumfolie.

\* \* Prak de knoflook en de kruiden door de zachte roomboter. Schep op elk asperge een beetje kruidenboter en vouw de pakketjes aan de zij- en bovenkant losjes maar goed dicht. Zet de naden eventueel vast met paperclips (bbq) of bind keukentouw om de pakketjes. Bewaar de aspergepakketjes tot gebruik in de koelkast.

\* \* \* Verwarm de oven voor tot 220 °C of verhit de barbecue. Leg de aspergepakketjes zo'n 20 minuten in de oven of op het barbecuooster, tot de asperges beetgaar zijn. Geef er sneetjes ciabatta bij.

✓ **Vegetarischetip!** Reken voor een vegetarisch hoofdgerecht op 6-7 asperges per persoon, lekker met geroosterde of gebakken aardappel-partjes met schil.

✓ **Variatietip!** Leg op de asperges nog een moot kabeljauw of zalm, verdeel de kruidenboter over de vis en sluit de pakketjes.

**Voedingswaarde per persoon: 295 kilocalorieën, 6 gram eiwit, 21 gram vet waarvan 8 gram onverzadigd en 20 gram koolhydraten.**

## Ingrediënten

- \* 16-20 witte asperges
- \* 1 teentje knoflook
- \* 2 eetlepels verse kruiden, bijv. peterselie, basilicum en dragon
- \* 100 gram ongezouten roomboter, op kamertemperatuur
- \* ciabatta
- \* extra nodig: 4 royale vellen aluminiumfolie