

Lamskoteletjes met geroosterde asperges

HOOFDGERECHT, VOOR 4 PERSONEN

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

Bereiding

* Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde van de asperge. Kook de asperges 10 minuten in weinig water met zout. Giet de asperges af en laat ze goed uitlekken.

** Wrijf de lamskoteletjes in met olijfolie, versgemalen zout en peper. Schenk een beetje olijfolie in een wijde schaal. Rol de asperges door de olijfolie zodat ze met een dun laagje zijn bedekt. Meng voor de knoflooksaus de mayonaise met de yoghurt en de knoflook.

*** Verhit de grillpan of barbecue. Gril de lamskoteletjes in 2-3 minuten per kant mooi bruin en vanbinnen rosé. Gril de asperges rondom 4-5 minuten, tot ze knapperig gaar zijn en mooie roosterstrepen hebben. Serveer de lamskoteletjes en gegrilde asperges met de knoflooksaus.

✓ **Serveertip!** Lekker met een groene salade en stokbrood, een pofaardappel of geroosterde krieltjes van de barbecue.

✓ **Variatietip!** Neem kalfssaucijsjes en vervang de witte asperges door groene asperges.



Ingrediënten

- * 800 gram witte asperges
- * 12 lamskoteletjes van het Mergelland-lam of Texels lam
- * olijfolie
- * 3 eetlepels mayonaise
- * 3 eetlepels Griekse yoghurt
- * 2 teentjes knoflook, geperst
- * extra nodig: grillpan of barbecue

Voedingswaarde per persoon: 550 kilocalorieën, 32 gram eiwit, 44 gram vet waarvan 29 gram onverzadigd en 6 gram koolhydraten.