

# Gestoomde asperges

## met witte wijn & tuinkers



**HOOFDGERECHT, VOOR 4 PERSONEN**

**BEREIDINGSTIJD: 25 MINUTEN**

### Bereiding

\* Schil de asperges en snijd het houtachtige uiteinde van de asperge.

\*\* Verhit in een wijde braadpan de roomboter. Bak de asperges 1 minuut zonder te kleuren. Schenk de wijn langs de rand in de pan en breng aan de kook. Draai het vuur laag en stoom de asperges met de deksel op de pan in 15 minuten beetgaar.

\*\*\* Leg de asperges op een schaal, schep er het stoomvocht over en bestrooi met de tuinkers.

✓ **Tip!** Tuinkers geeft de asperges een pittig accent. Ook zachtere kruiden als dragon en kervel passen goed bij gestoomde asperges.

✓ **Serveer tip!** Lekker met botermalse ossenhaas en aardappelgratin.

**Voedingswaarde per persoon: 130 kilocalorieën, 3 gram eiwit, 10 gram vet waarvan 4 gram onverzadigd en 5 gram koolhydraten.**

### Ingrediënten

- \* 800 gram witte asperges
  - \* 50 gram roomboter
  - \* 100 ml droge witte wijn
  - \* 2 eetlepels tuinkers, van het bed geknipt
  - \* 800 gram witte asperges
  - \* 50 gram roomboter
  - \* 100 ml droge witte wijn
- 