

Koken



met

PEN

Lauwwarme aspergesalade met krieltjes, gerookte zalm en citroen-dilledressing

Deze week zet Koken met PEN een gerecht op tafel dat precies past bij warme voorjaarsdagen: een lauwwarme aspergesalade met krieltjes, gerookte zalm, zachtgekookte eieren en een frisse citroen-dilledressing. Geen zware maaltijd, maar wel een complete lunch of lichte avondmaaltijd.



Bereidingstijd
35 minuten

Moeilijkheid
Makkelijk



Porties
3-4 personen



INGREDIËNTEN

- 500 g krieltjes
- 1 citroen
- 350 g groene asperges
- 3 el olijfolie
- 150 g gerookte zalm
- 2 el Griekse yoghurt
- 4 eieren
- 1 el mosterd
- 75 g rucola
- 1 el verse dille, fijngehakt
- 1 sjalot
- Zout en peper naar smaak



TIP VAN PEN

Ook lekker met gerookte forel of burrata. Wil je het vegetarisch houden, laat de zalm weg en voeg extra ei of avocado toe.



BEREIDINGSWIJZE

- 1 Krieltjes koken, Halveer grotere krieltjes en kook ze in 12 tot 15 minuten gaar. Giet af en laat uitdampen.
- 2 Eieren koken, Kook de eieren in 7 minuten halfzacht. Laat schrikken, pel ze en snijd ze in parten.
- 3 Asperges bereiden, Snijd de houtige uiteinden weg en kook of blancheer de asperges 3 tot 4 minuten beetgaar.
- 4 Dressing maken, Meng rasp en sap van een halve citroen met yoghurt, mosterd, 2 eetlepels olijfolie, dille, zout en peper.
- 5 Sjalot snijden, Snijd de sjalot in dunne ringen.
- 6 Salade opbouwen, Meng krieltjes, asperges, rucola en sjalot met de helft van de dressing.
- 7 Zalm en ei toevoegen, Verdeel de gerookte zalm en de parten ei over de salade.
- 8 Serveren, Besprenkel met de rest van de dressing, werk af met extra dille en serveer direct.

VOEDINGSWAARDE (PER PORTIE)

Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
520 kcal	24 g	34 g	30 g

* Waarden zijn indicatief



Download de receptenkaart

Bewaar of print dit recept gemakkelijk uit.

> Lauwwarme aspergesalade met krieltjes, gerookte zalm en citroen-dilledressing (pdf)