



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ASPERGES MET PUREE EN SPIEGELEI

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g aardappelen
- halfvolle melk
- smeerboter
- peper, zout en nootmuskaat
- platte peterselie
- 1 kg witte asperges
- 4 eieren
- 2 el gezonde bakboter



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de aardappelen, snij ze in groffe stukken en kook ze goed gaar.
- Giet de aardappelen af, voeg een scheut halfvolle melk, een eetlepel smeerboter, peper, zout en nootmuskaat toe.
- Plet de aardappelen met een stamper en meng alles goed onder mekaar tot een smeug geheel.
- Was de asperges, schil ze en kook ze beetgaar.
- Smelt het bereidingsvet in een pan en bak hierin vier spiegeleiren.
- Kruid met peper en zout.
- Verdeel de puree over vier borden.
- Leg hierop de asperges.
- Leg op hier bovenop op elk bord een spiegelei.
- Was de peterselie en werk het gerecht af met enkele peterselieblaadjes.
- Laat het smaken!