

Asperges met krieltjes, ei & ham of zalm

Recept *FOODBOX de Smaak van Heemstede* – 17 april



4 personen

Weetjes

Wanneer je de asperges niet direct op vrijdag eet, wikkel ze dan in een natte schone theedoek en bewaar ze in de koelkast. Zo drogen ze niet uit en blijven ze vers.

Weggooiën is zonde: bewaar de schillen en uiteinden van de asperges om er aspergesoep van te maken.

Ingrediënten

- 1 kilo witte asperges
- 1 kilo krieltjes
- 400 gram beenham of zalm
- 4 eieren
- 1 bosje verse peterselie of dragon
- zout & vers gemalen peper
- huisgemaakte koude mayonaisesaus met dragonders, kervel, augurk, Spaanse peper, augurk en ei
- 200 gram roomboter voor als je liever botersaus hebt dan de huisgemaakte saus



Bereiding

Halveer de grote krieltjes (schillen hoeft niet).

Schil de asperges met een dunschiller en snijd circa 2 centimeter van de houtachtige onderkant af.

Kook de asperges in circa 8 minuten gaar in een ruime pan met water en zout.

Neem de pan van het vuur en laat afgedekt circa 10 minuten nagaren.

Kook ondertussen de krieltjes in water met zout in circa 15 minuten gaar en giet ze af.

Kook de eieren in 8 minuten hard of in 6,5 halfzacht en laat ze schrikken onder koud water.

Pel de eieren en snijd elk ei in 4 parten.

Wil je liever botersaus dan de huisgemaakte koude mayonaisesaus? Smelt dan in een pan de boter op laag vuur.

Controleer of de asperges beetgaar zijn door met een vork in de onderzijde te prikken.

Neem de asperges uit de pan met een schuimspaan en laat uitlekken op een schone theedoek.

Hak de peterselie of dragon (voor bij de zalm) fijn.

Bereiden zalm

Smeer de huid van de zalm in met boter.
Laat de pan goed heet worden en laat een klontje boter smelten.

Bak de zalm op middelhoog vuur op de vel kant krokant.

Laat de zalm tijdens het bakken rustig in de pan stilliggen (zalm niet laten bewegen).



Wanneer de garing tot halverwege de zalm komt, zet je het vuur uit, keer je de zalm om en laat je de andere kant van de zalm ook nog kort garen. Heel kort, want door het hete vet in de zalm gaart het nog door.

Opdielen

Schep de asperges op een bord en leg er partjes ei, plakjes beenham of zalm en de krieltjes bij. Lepel wat gesmolten boter of de huisgemaakte saus over de asperges en bestrooi met gehakte peterselie of dragon en wat grof gemalen zeezout.

Tip

Lekker met een glas witte wijn uit de FOODBOX en een stukje van het knapperige stokbrood!
En als nagerecht smullen van een stukje smeùige Zweedse chocoladetaart:)

Eet smakelijk!

Esmée

#SUPPORTYOURLOCALSNL