

## Asperge salade met bonen

### Ingrediënten voor 4 personen

500 gram witte en 500 gram groene asperges (ongeschild)  
1 blik of zak kidneybonen  
1 rode ui  
2 teentjes knoflook  
2 eetlepels olijfolie  
Ca. 2 eetlepels azijn  
2 geroosterde paprika's uit pot  
1 handje verse basilicum  
1 handje verse of gedroogde tijm  
4 pitabroodjes

### Bereidingswijze

Haal het harde deel van de asperges weg en schil de asperges. Kook de asperges in 8-10 minuten gaar en laat uitlekken.

Laat de kidneybonen uitlekken.

Snijd de rode ui en een teentje knoflook klein.

Snijd de asperges in kleinere stukken. Maak een sausje van 1 eetlepel olie, de azijn, de ui, de knoflook en wat peper en meng dit door de bonen. Laat dit enige tijd intrekken.

Was de basilicum en scheur de blaadjes klein.

Meng de asperges, kleingesneden paprika en de verse basilicum en tijm door de bonen.

Pers de andere helft van het teentje knoflook uit boven een kommetje. Roer er de rest van de olie door.

Snijd de pitabroodjes in repen. Schep de knoflookolie door de repen pitabrood en bak ze in de hete (grill)pan bruin en knapperig.

Serveer bij de asperge salade.

Voedingswaarde per persoon:

Kcal: 375

Eiwit: 15 gram

Koolhydraten 45 gram

Vet: 10 gram

Vezels: 15 gram

WORD FIT. BLIJF FIT.  
**BENFIT**.NL



## Pasta met zalm, spinazie en asperges

### Ingrediënten voor 4 personen

100 gram gerookte zalm, in stukjes  
500 gram groene asperges  
2 eetlepels olijfolie  
1/2 potje kappertjes  
300g pasta volkoren (rauw)  
300 gram spinazie vers  
100 gram crème fraîche halfvol

### Bereidingswijze:

Verwijder de onderkant van de asperges (snijd ze in stukjes van 3 cm) en kook ze 4 minuten. Giet de asperges af. Kook ondertussen de pasta. Verwarm de olie in een wok pan, roerbak de spinazie en de asperges en voeg de crème fraîche toe. Doe de pasta in een bord met de groenten erover. Voeg als laatste de zalmreepjes en de kappertjes toe, peper en zout naar smaak.

### Voedingswaarde per persoon:

kcal: 393

Eiwit: 17 gram

Koolhydraten: 59 gram

Vet: 16 gram

### Serveersuggestie



WORD FIT. BLIJF FIT.  
**BENFIT**.NL



## Asperges met varkenshaas

### Ingrediënten voor 4 personen:

4 stukjes varkenshaas  
Paar blaadjes salie  
500g verse asperges, geschild en schoongemaakt  
1 teentje knoflook, fijngesneden  
1 takje verse rozemarijn  
Paar takjes verse tijm of een theelepel gedroogde tijm  
3 eetlepels olijfolie  
2 grote zoete aardappelen

### Bereidingswijze:

Meng de knoflook, salie, rozemarijn, tijm, wat peper en zout (alles klein snijden) en een eetlepel olijfolie. Wrijf het mengsel over de varkenshaas en laat 30 minuten marineren. Verwarm de oven voor op 225 graden. Snijd de zoete aardappel in blokken en rooster deze op een bakplaat in ongeveer 30 minuten in de oven.

Verwarm tussendoor wat olijfolie in een pan en bak de varkenshaas in 4 minuten aan alle kanten. Leg de varkenshaas in een schaal en zet naast de aardappelen in de oven. Rooster de varkenshaas nog ongeveer 20 minuten in de oven.

Rooster de asperges gaar.

Serveer alles samen.

### Voedingswaarde per persoon:

Kcal: 486 gram  
Eiwit: 27 gram  
Koolhydraten: 40 gram  
Vet: 13 gram



WORD FIT. BLIJF FIT.  
**BENFIT**.NL

