

AARDAPPEL-ASPERGE SALADE

(bijgerecht voor 3 personen)

- * 600 g witte asperges, geschild
- * 1 kg nieuwe aardappeltjes, goed geschrapt
- * 1 middelgroot ei
- * 1 el witte wijnazijn
- * 1 tl fijne mosterd
- * 175 ml zonnebloemolie
- * 1 sjalot, gesnipperd
- * 2 augurkjes, zoetzuur, in hele fijne blokjes
- * 100 g (veld)sla
- * zout, peper
- * verse kruiden, bv. bieslook/peterselie/tijm
- * staafmixer met bijbehorende maatbeker

Asperges na het schillen in stukjes van ± 3 cm snijden. Kook deze dan volgens algemene bereidingswijze.

Halveer de aardappelen en kook ze in ruim water in 12-15 minuten gaar.

Doe het ei, de wijnazijn en de mosterd in een maatbeker. Zet de staafmixer in de maatbeker en schenk er de zonnebloemolie bij. Trek de staafmixer langzaam omhoog tot een gladde, lobbige mayonaise.

Meng de mayonaise met de verse kruiden, sjalot en de augurken. Breng op smaak met zout en peper.

Giet de aardappelen en de asperges af en spoel ze onder stromend water koud.

Schep de aardappelen met de asperges in een kom en voeg kruidenmayonaise naar wens toe. Breng op smaak met zout en peper.

Verdeel de sla over 3 borden en schep er de aardappel-asperge salade op.

Eet smakelijk!



Tips en suggesties

Asperges mogen niet uitdrogen. Leg ze daarom in een plastic zak in de koelkast, eventueel in een natte theedoek. Ongeschilde asperges zijn in de koelkast 7 dagen houdbaar. Geschilde asperges zijn 2 à 3 dagen houdbaar, ze moeten dan wel vochtig blijven. Maar leg ze niet in een bodempje water, want dan bederven ze snel.

Asperges kunnen ook langer bewaard worden. Schil ze dan eerst goed en vries ze ongekoofd in porties in. Als u ze dan later wilt gebruiken, laat ze dan **niet** ontdooien. Breng water aan de kook en doe de bevroren asperges in het kokende water. Als het water weer kookt, geldt de algemene bereidingswijze weer. Op deze manier kunt u nog lang na het seizoen genieten van het witte goud!

Voedingswaarde

De voedingswaarde per 100 gram asperges:
(bron: voedingswaardetabel.nl)

- Energie: 73 kJ of 17 kCal
- Eiwit: 1,9 g
- Koolhydraten: 1,3 mg
- Calcium: 20 mg
- Ijzer: 1 mg
- Natrium: 4 mg
- Vitamine C: 20 mg

Voor en tijdens het oogstseizoen worden onze asperges niet bespoten. Daarom staan ze natuurlijk in de top 3 van de schoonste groenten van Nederland!

Naast huisverkoop leveren wij onze asperges en venkel aan veiling ZON, Venlo. Dit betekent dat wij voldoen aan alle Europese wet- en regelgeving. Ons bedrijf is GlobalGap en GRASP gecertificeerd.



ASPERGES

“HET WITTE GOUD”



Lowie en Astrid Hupkens

Maubroekstraat 1

6015 RA Neeritter

Tel. 0475-565137

ahupkens@hetnet.nl

www.facebook.com/Maatschap-Hupkens

ASPERGES "HET WITTE GOUD"

Als in het voorjaar de zon gaat schijnen, begint ons hart sneller te kloppen. Wachten tot de eerste stengels hun kopje boven de grond uitsteken en dan is het seizoen begonnen!

Asperges zijn erg gezond, vochtafdrijvend en boordevol voedingsstoffen. Onze asperges zijn altijd vers, regelrecht vanaf het veld, zo op uw bord! Een gezond product voor een eerlijke prijs met een heerlijke smaak.



Het oogsten en sorteren van onze asperges.

Schil ze goed!

Leg de stengels voor het schillen een half uurtje in koud water. Pak een dunschiller of een aspergemes en schil vanaf het kopje in één beweging naar de onderkant. Doe dit overlappend, zodat de asperges perfect geschild zijn. Snij er aan de onderkant een klein stukje af. Nu zijn ze klaar voor bereiding.

Algemene bereidingswijze

Leg de asperges in een ruime hoeveelheid water, met een beetje zout en een klontje boter. Breng het water aan de kook, draai het vuur laag en laat de asperges 6 à 8 minuten zachtjes koken. Neem de pan van het vuur en laat de asperges in het warme kookvocht zo'n 15 tot 20 minuten nagaren. Haal met een schuimspaan of twee vorken de asperges uit het water en laat ze even uitlekken.

Nadat u onze asperges volgens de algemene bereidingswijze heeft klaargemaakt, zijn er tal van mogelijkheden om ze in een recept te verwerken. Asperges kunnen warm of koud gegeten worden, gekookt, gewokt, gegrild of uit de oven. Asperges laten zich ook uitstekend combineren met vis. Kijk voor meer recepten of informatie ook eens op:

www.limburgseasperges.nl
www.aspergecentrum.nl



Geschilde asperges, snel klaar!

Onze asperges worden zorgvuldig gesorteerd. U kunt bij ons terecht voor verschillende kwaliteiten, geschikt voor iedere beurs. Voor welke soort u ook kiest, de smaak is altijd gelijk, mits goed geschild!

Kwaliteit, versheid en een eerlijke prijs. Daar kunt u bij ons op vertrouwen. Om u nog beter van dienst te kunnen zijn, schillen wij voor een kleine bijdrage uw asperges. Gemak dient de mens!



Naast asperges verkopen wij ook venkel.

Venkel, de culinaire alleskunner. In onze folder over venkel kunt u alles lezen over deze veelzijdige groente. Met veel tips en recepten!

ASPERGE TORTILLA

(lunchgerecht voor 2 personen)

- * 300 g witte asperges, geschild
- * 100 g lamsham (of andere ham uit vleeswaren)
- * 200 g mini-krieltjes
- * 3 grote eieren
- * 50 g rode paprika, in blokjes
- * 50 g doperwtjes, uit diepvries
- * zout, peper en paprikapoeder
- * verse peterselie
- * scheutje slagroom
- * 2 el olijfolie



Asperges en doperwtjes koken volgens algemene bereidingswijze. Na koken goed laten uitlekken. Bak de krieltjes in de olijfolie lichtbruin en breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder.

Snij de ham in dunne reepjes.

Klop de eieren met een scheutje slagroom los.

Schik de asperges in een cirkel op de bodem van de pan, met de kopjes naar buiten (eventueel op maat snijden).

Verdeel de gebakken krieltjes, paprikablokjes, hamreepjes en doperwtjes tussen de asperges.

Schenk het losgeklopte eimengsel, samen met de helft van de peterselie, er voorzichtig overheen.

Bak op laag vuur tot de eieren gestold zijn.

Doe de laatste 5 minuten een deksel op de pan.

Laat de tortilla op een groot bord glijden en bestrooi met de rest van de verse peterselie.

Eventueel serveren met warm stokbrood en (kruiden)boter.

