

ASPERGE-KIP SALADE

(lunchgerecht voor 2 personen)

- * 300 g witte asperges, geschild
- * 200 gr kipfilet
- * 2 gekookte eieren
- * 3 eetlepels mayonaise
- * 2 Kaiser broodjes of Italiaanse bollen
- * 75 gr gesneden en gewassen ijsbergsla
- * 2 lente-uitjes
- * 1 stengel bleekselderij
- * 1 el yoghurt
- * verse peterselie
- * verse bieslook
- * mespuntje mosterd naar smaak
- * zout, peper naar smaak

Asperges na het schillen in stukjes van ± 2 cm snijden. Kook deze dan volgens algemene bereidingswijze en laat goed uitlekken. Kook de kipfilet gaar en snij deze in kleine blokjes. Snij de eieren in kleine blokjes en de bleekselderij in plakjes. Snij de lente-uitjes fijn. Meng de kipfilet, asperges, eieren, lente-uitjes en bleekselderij voorzichtig door elkaar.

Meng de mayonaise, yoghurt, mosterd en bieslook met elkaar. Bewaar een beetje bieslook voor garnering. Breng deze dressing op smaak met zout en peper.

Meng een gedeelte van de dressing door het asperge-kipmengsel. Snij van de broodjes het bovenstukje af en hol de broodjes uit. Vul de broodjes met wat sla en daarna de asperge-kip salade, ietsjes hoger dan de rand. Schep er nu nog beetje dressing over en garneer met bieslook, peterselie en het broodkapje.

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 ongekoookt 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

Al in de oudheid, door de Grieken, Romeinen en Chinezen, werd de asperge omschreven als een geneeskrachtig kruid. Voornamelijk door de stof asparagine, die een gunstige uitwerking kan hebben op een lage bloeddruk, nierfunctiestoornissen, hartkloppingen en leverkwalen.

Dankzij deze kwaliteiten zou je de asperge makkelijk in het rijtje van de superfoods kunnen plaatsen.

ASPERGES

“HET WITTE GOUD”



MTS. HUPKENS
ASPERGES-VENKEL

Lowie en Astrid Hupkens

Maubroekstraat 1

6015 RA Neeritter

Tel. 0475-565137

mts.hupkens@gmail.com

www.maatschap-hupkens.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. Kijk voor heerlijke recepten of meer informatie ook eens op:

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 uitstekend, 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!

Onze nieuwe producten:

Vanaf 2021 verkopen we naast asperges en venkel ook aardbeien van eigen bodem. Daarnaast starten we met de verkoop van biologische groenten, zoals zoete aardappel. Deze biologische producten worden geteeld door Biologische Tuinderij De Waag te Neer.



ASPERGE TAART MET HAM EN KAAS

(lunchgerecht voor 3 personen)

- * 1 pakje bladerdeeg
- * 300 gr gekookte ham kleingesneden
- * 2 kg witte asperges in stukjes 3 cm
- * 3 eieren
- * 150 gr geraspte kaas
- * 2 dl slagroom
- * zout, peper
- * 2 el peterselie
- * 3 el bieslook
- * taartvorm met bakpapier



Verwarm de oven op 220 graden.

Asperges koken volgens algemene bereidingswijze. Na koken goed laten uitlekken en voorzichtig droogdeppen.

Neem de taartvorm en bekleed de bodem met bakpapier. Vul de vorm met bladerdeeg en prik er met een vork enkele gaatjes in.

Verdeel 150 gr ham over de bodem en daaroverheen de stukjes asperges. Bestrooi met 1/3 deel van de geraspte kaas en de rest van de ham.

Klop de eieren los met de slagroom, zout, peper, peterselie en bieslook. Giet dit mengsel over de asperges en bestrooi met de rest van de kaas.

Bak de taart 40 minuten in de oven.

Eventueel serveren met warm stokbrood en (kruiden)boter.

