

Asperges met gerookte zalm

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



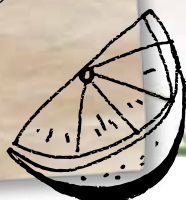
BEREIDINGSWIJZE:

Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht, met de deksel op de pan, in nog eens 10 minuten gaar worden. Neem de asperges met een schuimspaan uit het vocht en leg ze op een bord. Serveer met de plakjes gerookte zalm, schijfje limoen en de verse dille.

*Tip:
lekker met
een zelfgemaakte dille
kwarksaus. Meng 1 eetlepel
magere kwark met verse,
fijngehakte dille en een
paar druppels
citroensap.*

Ingrediënten:

- 200 g witte asperges, geschild
- 150 - 200 g gerookte zalm
- Schijfje limoen
- Verse dille
- Zout



KCAL

319

EIWITTEN

34,8 g

KOOL-
HYDRATEN

6,8 g

VETTEN

16,2 g

FASE 1A + 1B