

FOODFACT

verse asperges herken je aan een mooie rechte stengel en een vast gesloten kop en een snijvlak dat niet is uitgedroogd of verkleurd

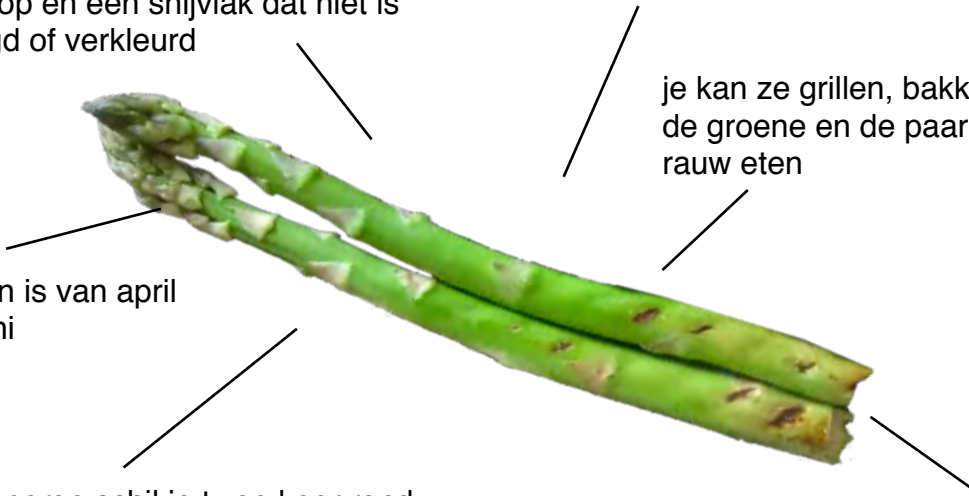
zijn verkrijgbaar in de witte, groene en ook paarse variant

je kan ze grillen, bakken, stomen, de groene en de paarse kan je ook rauw eten

het seizoen is van april tot eind juni

de witte asperge schil je twee keer rond. De groene en de paarse variant hoef je niet te schillen

bevat een grote hoeveelheid antioxidanten zoals vitamine C, betacaroteen, vitamine E, zink, mangaan en selenium



ASPERGES

De asperge (*Asparagus officinalis* subsp. *officinalis*) is een plant waarvan de jonge scheuten geteeld worden als groente. Er bestaan witte asperges, groene asperges en paarse asperges. De eerste zijn onder de grond gegroeid en uit het licht gehouden, de tweede hebben wel de zon gezien.

De asperge behoort tot de familie van de lelie. Er zijn zo'n 300 verschillende soorten asperges waarvan er twintig eetbaar zijn.

De asperge is caloriearm en bevat veel vezels, vitaminen en mineralen. Omdat de witte asperge onder de grond en in het donker groeit, zijn er weinig pesticiden op deze groente te vinden.

Asperges worden gezien als een ontstekingsremmend product omdat het een unieke combinatie aan vitaminen en mineralen bevat genaamd saponinen.

Voor inspiratie vind je hieronder een passend recept uit de FoodSwitch receptendatabase. Kijk voor meer informatie op: www.foodswitch.nl

FOODSWITCH
Kies voor gezond

Asperge broccoli frittata met veldsla

Ingrediënten:

- 100 g asperges
- 100 g broccoli
- 100 g witte bonen
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- ½ theel. kurkuma
- 4 eieren
- 2 takjes tijm
- 75 g veldsla
- 1 avocado
- handje walnoten gepeld
- ½ citroen
- olijfolie
- zout en peper



Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C
2. Haal de roosjes van de broccoli. Breek de harde uiteinde van de asperges
3. Stoom de groenten 3 minuten.
4. Pel en snijd de ui in ringen. Plet, pel en hak de knoflook fijn.
5. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui op laag vuur ca. 3 min. Fruit het teentje knoflook als laatste mee. Rits de blaadjes van de takjes tijm.
6. Klop in een kom de eieren los. Breng op smaak met zout, peper, kurkuma en de blaadjes tijm.
7. Doe alle groenten en de bonen in de kom bij de eieren meng goed door en giet dit in een ovenschaal.
8. Laat midden in de oven in ca. 30 min. gaar worden. Tijd hangt een beetje af van de dikte van de frittata. Een dunne laag is al in 20 minuten klaar.

Voor de salade:

9. Snijd de (rijpe) avocado in plakjes en hak de walnoten in grove stukken.
10. Was de sla indien nodig.
11. Meng alles door elkaar of leg het boven op elkaar op een mooi bord.