



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



MENU



GROENE ASPERGES APERITIEFHAPJES



Ingrediënten (voor 15 stuks):

- 200 g groene asperges (klein formaat)
- 6 taco cups
- 2 schellen ontvette hesp
- enkele verse tomaten of passata
- Maïzena Expresse voor donkere sauzen
- enkele kleine basilicumblaadjes

Bereidingswijze:

- Kook de asperges kort gaar en giet ze af.
- Verdeel de asperges in 6 hoopjes en wikkel rond elk hoopje een stukje ontvette hesp.
- Leg in elke taco cup de asperges in hesp gerold.
- Pel de tomaten, snij in blokjes en verwarm ze tot een tomatensaus.
- Bind de saus met Maïzena Expresse voor donkere sauzen en giet een lepeltje over de aspergerolletjes in elke taco-cup.
- Werk af met een basilicumblaadje.
- Laat het smaken!