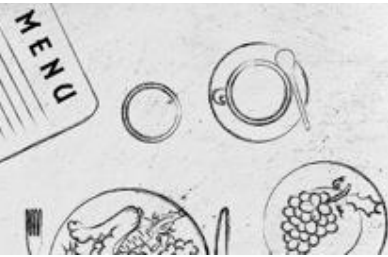




Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GROENE ASPERGES MET MOSTERDSAUS



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g groene asperges
- 800 g aardappelen
- enkele takjes peterselie
- 500 g gerookt varkensgebraad
- 2 el gezonde margarine
- 1 vetarm groentebouillonblokje
- 1 el mosterd
- 5 ml witte wijnazijn
- 250 ml plantaardige roomvervanger, verlaagd in vetgehalte
- Maïzena Expresse voor witte sauzen



Bereidingswijze:

- Was de groene asperges, en kook ze gaar in water waarin je een vetarm groentebouillonblokje oplost.
- Giet de asperges af en laat uitlekken.
- Schil de aardappelen, kook ze beetgaar en giet ze af.
- Verwarm een oven voor op 180°C.
- Laat 2 el gezonde margarine smelten in een pan en bak hierin het varkensgebraad (laat langs alle kanten dichtschroeien).
- Zet het vlees in een ovenschotel gedurende 15 minuten in een voor verwarmde oven van 180°C.
- Draai het gebraad om, verlaag de temperatuur naar 150°C en bak nog eens 45 minuten. Door het vlees op lagere temperatuur te garen blijft het vlees veel sappiger en droogt het minder uit.
- Meet met een vleesthermometer de kerntemperatuur van het vlees:
 - bij 67°C kerntemperatuur is het vlees rosé
 - bij 69°C kerntemperatuur is het vlees doorbakken
 - bij 75°C kerntemperatuur is het vlees volledig gegaard
- Haal het gebraad uit de oven en laat nog 15 minuten uit de oven nagaren onder aluminiumfolie alvorens te versnijden. Tijdens het nagaren zal de temperatuur in de kern nog 1 tot 2 graden stijgen.
- Doe de witte wijnazijn, de roomvervanger en de mosterd in een steelpannetje en laat doorkoken.
- Bindt de mengeling met Maïzena Expresse voor witte sauzen tot een lichte mosterdsaus.
- Versnij het gebraad in plakjes en verdeel de plakjes over de vier borden.
- Verdeel de uitgelekte groene asperges over de vier borden.
- Overgiet de asperges een beetje met de mosterdsaus.
- Verdeel de gekookte aardappelen over de vier borden.
- Was de peterselie, versnipper deze fijn en werk hiermee het gerecht af.
- Laat het smaken.