



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



GROENE ASPERGES MET KALKOENSPEK



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 800 g groene asperges
- 1 pakje kalkoenspek
- Sesamzaadjes
- 1 el gezonde margarine

Bereidingswijze:

- Was de groene asperges en kook ze beetgaar.
- Giet de asperges af en laat ze uitlekken.
- Rol telkens een 5-tal asperges in een reepje kalkoenspek.
- Laat een beetje vetstof smelten in een pan.
- Bak de aspergerolletjes kort in de pan.
- Besprenkel met wat sesamzaadjes en dien op.
- Smakelijk!