



Warme boekweitsalade

met gegrilde asperges en yoghurtsaus



20-30min



2 personen

Hiep hiep hoera, het aspergeseizoen is weer geopend en dat mag gevierd worden! In deze voedzame boekweitsalade met champignons en prei gebruik je groene asperges. In principe zijn witte en groene asperges vrijwel hetzelfde, met een essentieel verschil: groene asperges groeien boven de grond en krijgen dankzij een flinke dosis zonlicht hun prachtige kleur. Fijne bonus: deze groene rakkers hoeft j...

Wat je van ons krijgt

- kastanjechampignons
- teen knoflook
- boekweit
- groene asperges
- citroen
- verse munt
- yoghurt ⁷
- prei

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- suiker
- zout
- zwarte peper

Kookgerei

- bakplaat
- koekenpan
- keukenrasp
- kookpan
- oven met grillfunctie
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 480kcal, vet 12.6g, koolhydraten 64.9g, eiwit 19.6g



1. Boekweit koken

Oven op 220°C hetelucht/240°C met grill voorverwarmen. Water in waterkoker of kookpan aan de kook brengen. **Boekweit**, gekookt water en een snuf zout aan een middelgrote kookpan toevoegen en geheel aan de kook brengen. **Boekweit** in ca. 20min gaar koken. Afgieten en warm in de pan opzij zetten.



4. Champignons bakken

1el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur verhitten. **Champignons** en **preireepjes** aan pan toevoegen en in 5-6min zacht en goudbruin bakken. Vuur middellaag zetten, **knoflook** toevoegen en nog 1min bakken.



2. Ingrediënten voorbereiden

Ondertussen **kastanjechampignons** in 0,5cm dikke plakken snijden. **Knoflook** pellen en fijnhakken. Harde uiteinden van **asperges** snijden. **Muntblaadjes** plukken en fijnhakken, een beetje **munt** apart houden. **Citroenschil** raspen, **sap** uitpersen. Uiteinde **prei** verwijderen, in de lengte halveren en in dunne repen snijden. **Preireepjes** wassen en uit laten lekken.



5. Dressings maken

Ondertussen **yoghurt** met de **gehakte munt**, **1-2el citroensap** en wat zout en peper in een kommetje mengen. Een **tweede dressing** van 1el olijfolie **1-2el citroensap**, snuf suiker en zout en peper maken.



3. Asperges roosteren

Asperges op een bakplaat leggen, met 1-2el olijfolie besprenkelen en zout, peper en **1-2tl citroenrasp** bestrooien. Husselen om te mengen en in 6-8min goudbruin roosteren.



6. Salade maken

Champignons, **prei** en **citroendressing** met **boekweit** mengen, **salade** goed met zout en peper op smaak brengen. **Boekweitsalade** opscheppen en **asperges** erover verdelen. **Yoghurd dressing** erover sprenkelen en met **overige munt** garneren.