



ASPERGES

GROENTE VAN DE MAAND

Asperges brengen de lente in huis. Je kan ongeveer drie maanden (april tot juni) van het witte goud genieten.

Veel te kort voor echte liefhebbers. Asperges hebben een zachte smaak en een heerlijk aroma.

Asperges kweken is een delicaat en arbeidsintensief proces dat onze telers gelukkig perfect in de vingers hebben. Het resultaat is dan ook fantastisch en iets om elk jaar naar uit te kijken.

Wist je dat er naast de bekende witte asperges, ook groene en paarse bestaan? De gekleurde varianten hebben minder zorgen nodig, maar de fijne smaak van hun witte soortgenoten is minder uitgesproken. De drie soorten zijn van dezelfde plant afkomstig, al verschilt de groeiwijze.

ZO KOOP JE KWALITEIT

Let er bij aankoop op dat de witte asperge geen roze of blauwe tint hebben. De kop moet vast en onbeschadigd zijn. Als ze zuur ruiken laat je ze beter liggen. Het onderste deel van de stengel mag niet houderig, hol of droog zijn. Groene asperges mogen niet vezelig zijn. Als je ongeveer 300 tot 350 gram per persoon voorziet, zit je safe.

Twijfel je aan de versheid? Wrijf de asperges tegen elkaar. Als ze een piepend geluid maken, is alles in orde.

LEKKER KLAARMAKEN

Breek de stengeluiteinden voorzichtig af. Hou de top van de asperge zachtjes tussen duim en wijsvinger en schil zorgvuldig van boven naar beneden met een aspergemesje of dunschiller. Het is belangrijk dat er geen vezels achterblijven, want die smaken bitter en blijven tussen de tanden steken.

De groene asperge heeft een dunnere schil, dus die hoeft je niet noodzakelijk te schillen. Wil je hem toch schillen, leg de groene asperges dan eerst 30 minuten in koud water. Daarna gaat het makkelijker.

Asperges moet je, afhankelijk van de dikte, 8-10 minuten koken in gezouten water. Als ze naar de bodem zakken, zijn ze gaar. Laat de asperges daarna uitlekken op een keukendoek.

OP JE GEZONDHEID

Asperges zijn rijk aan voedingsvezels en vitamine C. Is het je ook opgevallen dat urine een eigenaardige, scherpe geur krijgt na het eten van asperges? Dat is het gevolg van een aantal vluchtige zwavelhoudende verbindingen die vrijwel meteen in de urine opduiken na het eten van asperges. Niet iedereen zal na het eten van asperges last hebben van deze geur, want niet iedereen kan deze geur in dezelfde mate ruiken. Dit fenomeen doet geen afbreuk aan de voedings- en gezondheidswaarde van asperges. Gelukkig maar.

GOED BEWAREN

Asperges bewaar je het beste gewikkeld in een vochtige doek op een koele en donkere plek. Zo zijn ze een drietal dagen houdbaar. Wil je ze invriezen? Dat kan, maar dan moet je ze eerst even blancheren. Laat ze nadien afkoelen en vries bij voorkeur samen met het kookvocht in. Ingevroren kan je ze makkelijk negen maanden bewaren.

ASPERGES OP ZIJN VLAAMS



Ingrediënten

24 grote witte asperges
 4 hardgekookte eieren
 1/2 bos verse peterselie
 150 g ongezouten hoeveboter
 vers geraspte nootmuskaat
 peper en zout

Recept

Schil de asperges van kop naar beneden. Snijd het houderige uiteinde af.

Kook de asperges beetgaar in gezouten water.

Kook de eieren 8 à 9 minuten voor een hardgekookt ei. Laat ze onmiddellijk schrikken onder koud water. Pel de eieren en plet ze met een vork.

Snipper de gewassen peterselie fijn. Meng onder de eieren en kruid met nootmuskaat, peper en zout.

Laat de boter smelten en schep er het witte bovenlaagje af. Giet de geklaarde boter bij de eitjes en meng goed door.

Schik de asperges op het bord en schep er de eieren met de boter en de peterselie in een brede strook op, maar laat de puntjes onbedekt.

KALFSTONG MET ASPERGES



Ingrediënten

1 kalfstong
 grof gesneden soepgroenten (1 ui, 1 wortel, 1 prei, 2 seldertakken)
 sap van 1/2 citroen
 2 eierdooiers

200 ml room
 200 ml droge witte wijn
 2 el gesnipperde peterselie
 250 g champignons
 500 à 800 g witte asperges
 2 el bloem
 2 el hoeveboter
 peper en zout

Recept

Laat de tong 2 uur in zout water "weken". Ververs 1 x het water. Zet de tong op in warm gezouten water. Laat eens het kookt 5 min doorkoken, giet het water af en vul aan met vers warm gezouten water, voeg de soepgroenten toe en laat 2 uur zachtjes koken.

Haal de tong uit het water en zeef het kookvocht. Maak ondertussen de asperges schoon en blancheer ze in gezouten water gedurende 8 à 12 minuten, naar gelang de dikte van de asperges.

Pel de tong. Snijd het mooiste deel van de tong in fijne plakjes.

Maak de champignons schoon met een borsteltje, snijd ze in dunne plakjes en stoof ze in een beetje boter met peper en zout. Smelt in een andere pan 2 el boter en voeg er 2 el bloem aan toe, roer het mengsel goed door en laat het even opschuimen. Blus met ca. 1 glas kookvocht en de witte wijn, roer tot sausdikte.

Meng in een kom de eidooiers met de room en voeg dit toe aan het sausje. Laat het nu niet meer doorkoken.

Breng op smaak met het sap van de citroen en wat peper en zout en voeg de gestoofde champignons en asperges er bij.

Werk af met de peterselie.

Lekker met gekookte aardappelen.

KORTGEBAKKEN DUNNE LENDE MET DUO VAN ASPERGES



Ingrediënten

4 plakken dunne lende van elk 120 g
 2 bundels asperges
 hoeveboter
 olijfolie
 4 stengels lente-ui
 1 limoen
 verse munt en koriander
 50 g gemalen oude kaas
 nootmuskaat
 peper en zout

Recept

Schil de asperges en breek het houtelige uiteinde af. Snijd de helft van de asperges in 3 stukken van gelijke lengte. Snijd die stukken nog eens overlangs door. Gaar langzaam in een flinke klont hoeveleboter. Kruid met peper, zout en nootmuskaat. Zorg ervoor dat de asperges niet bruin kleuren.

Snijd de rest van de asperges met een dunschiller in flinterdunne linten. Doe die in een kom en doe er een scheut olijfolie bij. Breng verder op smaak met de rasp van de limoen en de helft van het sap. Snipper de verse munt, koriander en lente-ui en doe ook deze bij de rauwe asperges. Werk de salade af met de gemalen kaas. Kruid het rundvlees met peper en zout en druppel er wat olijfolie overheen. Rooster op beide kanten op een vlakke grillplaat tot het gewenste bakresultaat.

Schep de in boter gestoofde asperges op het bord. Leg er het rundvlees op, werk af met de aspergesalade en druppel er nog wat olijfolie omheen.

TARENTJE VAN ASPERGES MET VLAAMSE OVENGEBAKKEN HAM

**Ingrediënten**

2 bundels witte asperges
6 eieren
1 bosje peterselie
peper en zout
4 plakjes ovengebakken ham
geklaarde boter
nootmuskaat

Recept

Kook de asperges beetgaar in licht gezouten water. Bekleed inox ringen met de reepjes ham. Snijd de asperges op identieke lengte af en plaats de punten rechtop in de ring, tegen de ham aan.

Kook de eieren hard, plet ze en meng ze met de geklaarde boter en de gehakte peterselie.

Kruid de eieren af met peper, zout en nootmuskaat.

Verwarm de ringen eventjes in de oven en vul ze dan met een deel van het eiermengsel.

Ontvorm op warme borden en schik de rest van de garnituur rondom.

ASPERGESOEP MET CROSTINI'S EN PESTO

**Ingrediënten**

Pesto van rucola
100 g rucola
1 teentje knoflook
3 el geraspte kaas (pecorino of parmezaan)
2 el pistachenootjes ongezouten grof gehakt
3 el olijfolie
rasp van ½ citroen

Groene aspergesoep

1 el olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
500 g groene asperges, in grove stukken
6 dl kippen- of groentebouillon
peper en zout
garnituur: rucola

Crostini's

1 ciabattabrood, in sneetjes
olijfolie

Recept

Pesto van rucola:

Doe alle ingrediënten in een keukenrobot en mix tot een smeùige massa.

Groene aspergesoep:
Fruit de sjalot in de olijfolie.
Giet de bouillon erbij en breng aan de kook.
Voeg de asperges toe en laat 15 minuten koken.

Pureer de soep met een staafmixer.
Garneer met rucola. Serveer met crostini's en pesto.

Crostini's:
Bestrijk de sneetjes met wat olijfolie.
Rooster de broodjes in de oven of op de grill tot ze krokant zijn

IN GROF ZEEZOUT GEGAARDE KONIJNENRUG, GROENE ASPERGES, ERWTJES, AARDAPPELPUREE MET BRUGGE BLOMME EN EEN VLEESJUS MET KRIEKENBIER



Ingrediënten

2 konijnenruggen
8 aardappelen
2 dl melk
1 klompje boter
80 g Brugge Blomme
1 kg grof zeezout
3 eieren
150 g bloem
4 takjes rozemarijn
250 g erwtjes (mag diepvries zijn)
2 bussels groene asperges
3 teentjes look
1 fijngesnipperde sjalot

4 dl bruine fond (verkrijgbaar in de supermarkt)
1 dl kriebienbier
bruine roux
peper en zout

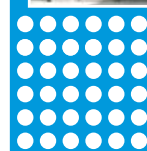
Recept

Meng het grof zeezout, de eieren en de bloem tot een zoutdeeg. Kleur in de pan de konijnenruggen aan. Schil de aardappelen en breng aan de kook in gezouten water. Schil de asperges en snijd in stukjes van ongeveer 4 à 5 cm. Breng ondertussen water met een snufje zout aan de kook, dompel de asperges samen met de erwten gedurende 4 minuten in het kokend water en spoel af onder koud water. Verwarm de oven op 180°C. Neem een bakplaat, bedek de bodem met een dun laagje zoutdeeg, leg er de aangekleurde konijnenruggen op, verdeel vervolgens de rozemarijn en de look erover en dek af met zoutkorst. Plaats de bakplaat in de voorverwarmde oven gedurende 10 minuten, neem de ruggen uit de oven en laat nog gedurende 8 minuten rusten. Maak ondertussen de puree en werk af met Brugge Blomme. Breng 4 dl fond samen met 1 dl kriebienbier aan de kook, kruid met peper en zout, laat inkoken en bind met bruine roux. Stof de fijngesnipperde sjalot aan, voeg de erwten, de asperges en een klein scheutje water toe. Kruid met peper en zout. Breek de zoutkorst van de konijnruggen, fileer ze en dresseer op het bord, samen met de groentjes, de aardappelpuree en de jus.



POLYESTER & INOX
Roest en Corrosie vrij

Muren - Plafonds - Deuren - Beschermplinten
Geleverd en/of geplaatst



PANELCO bvba

Tel. 055/38.51.33 • Fax 055/38.51.34 • info@becopanel.be

www.becopanel.be