

Aspergerecept 2010

voor de Groentespecialzaken

ingestuurd door:

Eet-idee Koot uit Den Haag

Toscaanse Asperge salade:

Benodigdheden voor:

- 100 gr. pasta penne (gedroogd)
- 200 gr. witte asperges
- 100 gr. groene asperges
- ½ bak mesclun (slamix)
- 1 theelepel gedroogde basilicum
- 200 gram gegrilde kipfilet reepjes
- 40 gr. zongedroogde tomaten
- Olie
- peper en zout

Bereiding:

Schil en kook de witte asperges (in stukken) een paar minuten en voeg de groene asperges (ook in stukken) toe. Na een paar minuten even laten nagaren in eigen kookvocht en afschudden. Laat de asperges afkoelen.

Was en droog ondertussen de mesclun. Snijdt de zongedroogde tomaten fijn.

Kook de penne zoals op de verpakking. Vervolgens koud afspoelen en de gedroogde basilicum door de lauw/warme penne mengen.

Verhit de olie en bak de kipfilet hierin bruin.

Meng de penne met de asperges, zongedroogde tomaten en de kipfiletreepjes. Voorzichtig doorroeren. Voor de garnering nog wat asperges en zongedroogde tomaten gebruiken.

Variatie-tips:

- Voor een wat fijnere salade, vervang de witte en groene asperges door tip-asperges.
- Besprenkel de salade naar eigen smaak met balsamico azijn en bestrooi met peper en zout.