

Asperges met roerei

Bron: Boodschappen cd-rom 1999

Vegetarisch hoofdgerecht voor 2 personen

Bereidingstijd: 35 minuten

Ingrediënten:

750 gram (soep) asperges

3 eieren

zout

versgemalen peper

2 eetlepels vloeibare bak en braadvet

bieslook

Bereiding:

1. *Schil de asperges, verwijder de onderste harde stukjes en snijd de asperges in stukjes van ongeveer 5 centimeter lang.*
2. *Klop de eieren los met wat zout en peper.*
3. *Kook de aspergestukken in weinig water met wat zout in ongeveer 10 minuten beetgaar (de juiste kooktijd is afhankelijk van de dikte).*
4. *Verhit, als de asperges bijna gaar zijn, 1 eetlepel bak en braadvet in een koekenpan.*
5. *Giet er de losgeklopte eieren in, laat kort bakken, schep de eieren los van de bodem en blijf omscheppen tot het eimengsel bijna is gestold.*
6. *Giet de asperges af, schud ze op met 1 eetlepel bak en braadvet en schep ze in een schaal.*
7. *Schep er het roerei over en strooi er vervolgens bieslook overheen.*

Serveertip:

Lekker met gekookte krieltjes en wat fijngeknipte bieslook

Voedingswaarde per portie:

295 kcal

13 gram eiwit

22 gram vet

11 gram koolhydraten