



1A+1B

Vlees

Aspergesalade met rauwe ham, gekookt ei en yoghurtsaus



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de eieren tussen hard en zacht in. Snijd ondertussen de harde onderkant van de asperges en stoom ze in 4-5 minuten beetgaar. Laat even afkoelen en snijd ondertussen de rode ui in ringen. Maak de yoghurtsaus door de Griekse yoghurt te mengen met de olijfolie, het citroensap, peper en zout. Verdeel de asperges, rode ui, eieren en de rauwe ham over een bord. Besprenkel met de dressing en bestrooi eventueel nog met wat peper.

Ingrediënten

- ☐ 2 eieren
- ☐ 1 el Griekse yoghurt 0% vet
- ☐ 2 plakjes rauwe ham
- ☐ 200 g groene aspergetips
- ☐ ¼ rode ui
- ☐ 1 tl citroensap
- ☐ 1 tl olijfolie
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	291 kcal
Koolhydraten	9 g
Vet	17 g
Vezels	4 g
Eiwit	22 g