2A Vlees

Toast met ham-kaasasperges

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de asperges 10 minuten in een ruime pan met kokend water en wat zout. Draai het vuur uit en laat de asperges in het warme vocht, met de deksel op de pan, in nog eens 10 minuten gaar worden. Verhit de roomboter in een pan en bak de champignons tot ze goudbruin zijn. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Snijd de asperges in stukjes en verdeel ze, samen met de champignons, ham en kaas over de toasts. Rooster ze 2-3 minuten onder de grill tot de kaas is gesmolten. Serveer met de aardbeien.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle toast
- [ ] 100 g asperges, gewassen en geschild
- [ ] 100 g champignons in kwarten
- [ ] 1 plak achterham
- [ ] 1 plak 30+ kaas
- [ ] 100 g aardbeien
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**279 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**26 g**