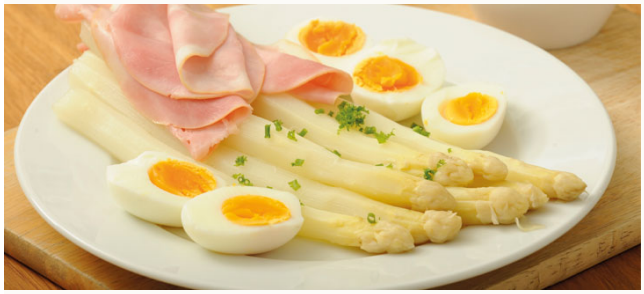

1A+1B Vlees

# Asperges met ham en ei

Bereidingstijd
20 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 in nog eens 10 minuten gaar worden met het deksel op de pan.
2. Neem de asperges met een schuimspaan uit het vocht en leg ze op een bord. Leg de plakjes ham en de eieren eromheen en doe de gesmolten boter over de asperges. Bestrooi met peterselie, bieslook en nootmuskaat.

## Ingrediënten

- [ ] 200 g witte of groene asperges, witte geschild
- [ ] 3 plakjes ham
- [ ] 1 ei, gekookt en in stukjes
- [ ] 1 el gesmolten roomboter
- [ ] Peterselie
- [ ] Bieslook
- [ ] Nootmuskaat
- [ ] Zout

## Voedingswaarden per persoon

| | |
|---|---|
| Energie | **265 kcal** |
| Koolhydraten | **7 g** |
| Vet | **16 g** |
| Eiwit | **19 g** |