



1A+1B

Vis

## Aspergesalade met rivierkreeftjes



Bereidingstijd  
15 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 Snijd het harde uiteinde van de asperges af en snijd ze doormidden. Stoom of kook de asperges in circa 8 minuten beetgaar. Giet af, laat even afkoelen en meng met de stukjes tomaat, rivierkreeftjes en partjes ei. Maak een dressing van de olijfolie, witte wijnazijn, peper, zout en wat zoetstof naar smaak en besprenkel de salade hiermee.

### Ingrediënten

- ☐ 100-150 g rivierkreeftjes
- ☐ 1 gekookt ei, in partjes
- ☐ 100 g groene asperges
- ☐ 100 g tomaten, in stukjes
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el witte wijnazijn
- ☐ Vloeibare zoetstof
- ☐ Peper
- ☐ Zout

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 265 kcal |
| Koolhydraten | 6 g      |
| Vet          | 15 g     |
| Eiwit        | 23 g     |