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**