

ASPERGESALADE MET RAUWE HAM, GEKOOKT EI EN YOGHURTSAUS



20 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 2 eieren
- 1 flinke el Griekse yoghurt 0% vet
- 2 plakjes rauwe ham
- 200 g groene asperge(tips)
- ¼ rode ui in ringen
- 1 tl olijfolie
- 1 tl vers citroensap
- 1 tl verse bieslook, fijngenhakt
- 1 tl verse basilicum, fijngenhakt
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

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. Maak de yoghurtsaus door de Griekse yoghurt te mengen met de olijfolie, de verse kruiden en het citroensap. Breng verder op smaak met wat peper en zout. Verdeel de asperges, rode ui, eieren en de rauw ham over een bord. Besprenkel met de dressing en bestrooi eventueel nog met wat peper.

Tip: ook lekker met gerookte zalm in plaats van rauwe ham.

FASE
1A + 1B



291	22,7 g	9,3 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
17,4 g	4 g	
Vetten	Vezels	