

vegetarische aspergeragout

aantal personen: 4
calorieën per maaltijd: 403 kcal



ingrediënten

- 600 gr aardappelen, geschild
- 1 busset witte asperges, geschild
- 1 busset groene asperges
- 500 gr. wortel:
geschild en in plakjes gesneden
- 1 ui, fijngesnipperd
- 150 gr doperwtten, diepvries
- 3 eetlepels bloem
- 500 ml groentebouillon
- 125 ml halfvolle melk
- 200 ml sojaroomb
- 1 eetlepel olijfolie
- 25 gr kervelblaadjes
- nootmuskaat, peper, zout



bereiding

Kook de aardappelen gaar. Snijd de houterige stukjes van de asperges weg en snij ze in stukken.

Breng de groentebouillon aan de kook en voeg de wortels toe. Laat 8 à 10 minuten garen. Voeg de asperges na enkele minuten toe en laat 5 minuten mee garen. Giet af en vang de bouillon op. Blancheer de doperwtjes 2 minuten. Laat ze schrikken in koud water en uitlekken.

Verhit de olijfolie in een pan en stoof de ui glazig. Bestrooi met de bloem en schep goed om. Schenk er de melk bij en breng al roerend aan de kook. Schenk er ook de sojaroomb bij. Blijf roeren tot de saus bindt. Breng op smaak met nootmuskaat, peper en zout.

Doe de groenten en de aardappelen bij de saus en laat nog even heel goed doorwarmen.

Verdeel de ragout over de borden en werk af met kervel.



wist je dat

Er een trucje bestaat waarmee je kan zien of asperges rijp zijn? Wrijf 2 asperges tegen elkaar. Als ze een piepend geluid maken, zijn ze kraakvers. Vermijd ook asperges met een houtachtig onderkantje. Het aspergeseizoen loopt van april tot en met juni. Om precies te zijn de 2e donderdag van april tot 24 juni op het Feest van Sint Jan. Daarna zijn de witte asperges niet meer verkrijgbaar. Groene asperges zijn het hele jaar door te koop.

inspiratie

15 gram: *Vegetarische aspergeragout*. Geraadpleegd via www.15gram.be/recepten/vegetarische-aspergeragout