

Keto Asperges op zijn Vlaams



Ingrediënten

- 250 g Witte Asperges
- 2 grote Eieren
- 50 g Ongezouten Boter
- 10 g Verse Peterselie
- 1 eetlepel Citroensap
- Peper naar smaak

Voedingswaarden per portie

545 kcal

Vet: 49,7 g

Netto koolhydraten: 6,8 g

Eiwit: 17,4 g

Vezels: 5,6 g

Groente: 250 g

Bereidingsinstructies

1. Schil de Witte Asperges grondig en snijd de houtige uiteinden af.
2. Breng een ruime pan water aan de kook en kook de Asperges gedurende 8-10 minuten tot ze gaar maar nog stevig zijn.
3. Kook ondertussen de Eieren hard in ongeveer 9 minuten, laat ze schrikken onder koud water, pel ze en prak fijn met een vork.
4. Smelt de Ongezouten Boter zachtjes in een pannetje; laat deze niet bruin worden.
5. Roer de geprakte Eieren door de gesmolten Boter en voeg het Citroensap toe. Breng op smaak met een beetje Peper.
6. Schik de warme Asperges op een bord en lepel er gul de botersaus met Ei overheen.
7. Bestrooi royaal met fijngehakte Verse Peterselie.