



ASPERGESALADE MET CHERRY TOMATEN EN ARTISJOKENVINAIGRETTE



VOORBEREIDING
20 min.



BEREIDING
1 u 10 min.



MOEILIKHEID
gemiddeld



PORTIES
6 porties



BUDGET
middel

INGREDIËNTEN

VINAIGRETTE

- 1/2 bundel basilicum
- 3 artisjokharten, uitgelekt (150 g), gehalveerd
- 70 g olijfolie extra vierge
- 50 g water
- 25 g witte balsamicoazijn
- 10 g mosterd
- zout en peper

SALADE


- 500 g water
- zout
- 500 g witte asperges, geschild, in stukken gesneden (ong. 3 cm)
- 500 g groene asperges, geschild, in stukken gesneden (ong. 3 cm)
- 150 g cherry tomaatjes, gehalveerd

BEREIDING

Vinaigrette

- 1 Plaats de basilicum en artisjoken in de mengbeker : **5 sec. / snelheid 8**, duw het mengsel met behulp van de spatel naar onderen in de beker.
- 2 Voeg olijfolie, water, balsamico, mosterd, zout en peper toe : **10 sec. / snelheid 2**, zet apart.

Salade

- 3 Plaats het water en zout in de mengbeker. Plaats de Varoma in positie.
- 4 Weeg de witte en dan de groene asperges af in de Varoma, zorg dat er voldoende gaatjes vrij blijven om de stoom door te laten : **20 min. /  / snelheid 1**.
- 5 Verdeel de asperges op een groot bord samen met de cherry tomaten.
- 6 Giet de artisjoken vinaigrette daarover, meng alles goed samen en laat ongeveer 30 min. intrekken alvorens te serveren.

NUTRITIONELE WAARDEN PER 1 PORTIE



Energiewaarde	676 kJ / 162 kcal
Eiwit	4 g
Koolhydraten	6 g
Vetgehalte	12 g