



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



ASPERGES MET TORTELLINI



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 kg witte asperges
- 250 g tortellini mozzarella/tomaat
- 400 g gerookte zalm
- 1 brikjes van 250 ml plantaardige roomvervanger light
- 1 klein blik tomatenconcentraat
- 2 pruimtomaten
- Maïzena expresse voor witte sauzen
- enkele zongedroogde tomaten
- een bakje tuinkers



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de witte asperges, schil ze en kook ze gaar.
- Kook de tortellini beetgaar in 3 tot 4 minuten zoals aangegeven op de verpakking.
- Giet de asperges en de tortellini af en schik ze op de borden.
- Schik hierop de gerookte zalm.
- Doe de plantaardige roomvervanger in een sauspotje samen met het tomatenconcentraat en roer goed onder mekaar.
- Breng aan de kook en dik in met Maïzena Expresse voor witte sauzen.
- Was de tomaten, maak ze schoon en snij ze in brunoise.
- Voeg de tomatenblokjes toe aan de saus.
- Giet een beetje saus over de gerookte zalm.
- Werk nog af met enkele zongedroogde tomaten en wat tuinkers.
- Laat het smaken!