

BioGezond koken

Aaahh, eindelijk lente. Mijn favoriete seizoen. Aardbeien, asperges, primeur-aardappeltjes, al het goede van onze Vlaamse bodem, de geneugten des levens. Hieronder geef ik je enkele gerechten mee. Kies voor goede producten, kies voor bio en hou het simpel. Smaak gegarandeerd.

- Ludo Slaets-



Asperges met kruidenflensje

Ingrediënten:

- 1 bot bio asperges
- 3 bio eieren
- 250 gr bio bloem naar keuze
- 1/2 liter bio melk
- Bio boter
- Bio platte peterselie
- Bio bieslook
- Bio koriander
- Bio gember
- Bio eetbare bloemen

Bereidingswijze:

- Maak het flensjes beslag met de bloem, melk, 2 eieren en 1 eigeel.
- Meng er een handvol fijngehakte kruiden onder en bak in een beetje boter tot mooi goudgeel.
- Schil de asperges en stoom gaar.
- Smelt een klontje boter,kruid met peper, zout en muskaatnoot en voeg hier nog 1el. gehakte bieslook en 1 el. gehakte peterselie aan toe.
- Wikkel 3 asperges in een flensje, schik op een bord en overgiet met de gesmolten boter.
- Eventueel garneren met eetbare bloemen