




<https://www.aspergecentrum.nl/>

## Maaltijdsalade asperges



 Groen/Wit  
Salade

 3 Personen  
 Minder dan 30 minuten

## Ingredienten

400 gr. witte asperges  
20 gr. Cashewnoten

200 gr. groene asperges  
1 verse ananas

20 gr. Rozijnen, krentjes  
30 gr. ijsbergsla / gemengde sla in stukjes  
Pijnboompitten

Dressing van mosterd, slasaus en yoghurt  
100 gr. Zongedroogde tomaten in stukjes

100 gr. zongedroogde tomaten in stukjes  
Peper en zout

## Bereiding

1. Zet de rozijnen in een bakje water te week.
2. Schil de asperges en verwijder de harde onderdelen.
3. Kook de asperges beetgaar en laat deze afkoelen.  
Let op, de groene asperge heeft een kortere kooktijd als de witte asperge.
4. Verwijder de schil en de harde kern uit de Ananas, snijd deze in dunne (+/- 1 cm) plakken en bak deze kort op de grillplaat.
5. Snijd de afgekoelde asperges in stukken van +/- 7 cm.
6. Maak de dressing van de mosterd slasaus en yoghurt, de peper en zout.
7. Verdeel de sla over 4 borden.
8. Hussel de overige ingrediënten door elkaar en verdeel deze over de 4 borden op de bedjes van sla.
9. Maak de salades af met de dressing en bestrooi met pijnboompitjes.
10. Geserveerd met vers (op)gebakken ciabatta brood is dit een heerlijk voorgerecht of maaltijdsalade.