

## ASPERGES MET GEROOKTE ZALM EN/OF CASSELERIB MET DILLES AUS (4 personen)



**Bereidingstijd:** 30 minuten

### Ingrediënten

1 kilo witte asperges  
400 g volkoren linguine (de vermelde hoeveelheid is het gewicht reeds bereid)\*  
1 ei\*  
4 el magere kwark\*  
2 takjes verse dille

1 teentje knoflook geperst  
200 g magere casselerib\*  
100 g gerookte zalm  
Stevia zoetpoeder  
versgemalen peper  
zout\*

### Bereiding

- Schil de asperges rondom met een dunschiller vanaf vlak onder het kopje naar beneden en verwijder de houtachtige onderkant. Kook de asperges 1 minuut in een kleine hoeveelheid water met een snufje zout. Zet het vuur uit en laat ze met de deksel op de pan 10 minuten nagaren.
- Bereid intussen de volkoren linguine volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Kook het ei in 10 minuten hard. Laat schrikken onder koud stromend water.
- Meng vervolgens de magere kwark met de fijn gesneden dille, gehakt-eitje en de knoflook. Voeg naar smaak versgemalen peper, Stevia zoetpoeder en een snufje zout toe. Roer alle ingrediënten goed.
- Verdeel de asperges met de plakken casselerib en/of gerookte zalm en volkoren linguine over 4 borden. Schep de kwark saus op de borden en serveer direct.

### Menusuggestie

Lekker met een frisse salade van ijsbergsla.  
Heerlijk voor na de maaltijd: een kopje verse muntthee.

### Variatietip

Ook lekker met wat Noorse garnaltjes  
\* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.