



## Aspergesalade met makreel, groene en witte asperges

### Ingrediënten

- 1 Zak MAGGI Saus voor Asperges
- 300 g Witte asperges
- 300 g Groene asperges
- 300 g Makreelfilet
- 1 el Peterselie
- 25 g Boter

### Instructie

1. Snijd de witte en groene asperges in de lengte doormidden en vervolgens in stukjes.
2. Kook de witte asperges 10 minuten. Kook de groene asperges 5 minuten.
3. Bereid de saus volgens de aanwijzingen op het pakje en roer de boter erdoor. Meng de witte en groene asperges met de tomaatjes en schep de makreel, peterselie en de saus erdoor.
4. Serveer het gerecht met gebakken aardappelen of ovenfriet voor een volwaardige maaltijd. Aantal calorieën berekend op basis van 2 sauslepels / 50ml saus per persoon

### Voedingswaarden tonen

|              |             |
|--------------|-------------|
| koolhydraten | 14.37 g     |
| Energie      | 305.14 kcal |
| vetten       | 16.9 g      |
| Eiwit        | 25.25 g     |

30 Min

3 Porties