



## Gegrilde groene en witte asperges met biefstuk en asperge saus

### Ingrediënten

- 500 g Asperges
- 400 g Krieltjes
- 2 el Olijfolie
- 225 g Biefstuk
- 1 tl Zout, tafel
- 250 g MAGGI Aspergesaus
- 10 g Peterselie

### Instructie

1. Schil de witte asperges rond om vanaf de kop en snij 2 cm van de onderzijde af. Zet ze op met koud water, zout, een scheepje suiker en de foelie. Breng aan de kook en kook ze in 10 min. Net gaar en neem ze uit het kookvocht. Snij ook 2 cm van de groene asperges en blancheer deze 4 min in kokend water.
2. Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwarm de grillpan en grill de asperges
3. Bak de biefstuk kort rondom bruin en leg ze in een ovenschaal. Bak de krieltjes krieltjes in een koekenpan in wat olie met boter bruin.
4. Laat de biefstuk in de oven in ca. 7 a 10 min. rosé garen. Laat de biefstuk uit de oven een paar min. rusten. Verwarm de asperge saus volgens aanwijzing op de verpakking. Verdeel de gegrilde asperges op de borden, snij de biefstuk in plakjes en verdeel ze bij de asperges. Schep de krieltjes erbij en de saus over de asperges. Garneer met kervel of peterselie.

Voedingswaarden tonen

40 Min

koolhydraten

2

Energie

883.29 kcal

vetten

59.54 g

Eiwit

33.81 g