



## Asperge-Cranberry-Salade

- Ingrediënten** : (voor 4 personen)
- 1 kg witte asperges
  - 1 kleine krop romeinse sla
  - 1 bos lente-uitjes
  - 100 g cheddarkaas
  - 30 g walnoten
  - 3 EL olijfolie
  - 1 EL wittewijn azijn
  - 2 TL abrikozenjam
  - 1 TL mosterd
  - zout en peper
  - 50 g gedroogde cranberries



- Vorbereiding** :
1. Asperges schillen, de uiteinden afsnijden en in stukken snijden. Romeinse sla schoonmaken, er wat grote bladen aftrekken en afspoelen. Lente-uitjes schoonmaken en fijnsnijden. Kaas in reepjes snijden en de walnoten fijnhakken.
  2. 2 EL olijfolie in een koekenpan verhitten en de asperges ca. 2 minuten aanbakken. Dan nog 1 minuut bakken met de walnoten erbij. Uit de pan scheppen.
  3. Azijn met de abrikozenjam, mosterd, zout, peper en wat olie in een schaal mengen. Asperges, lente-uitjes en kaas toevoegen.
  4. Walnoten en cranberries toevoegen en het geheel losjes mengen. De asperge salade op de grote Romeinse slabladeren serveren.

**Bereidingstijd** : ca. 25 minuten

Voedingswaarde per portie:  
Energie: 317 kcal / 1321 kJ  
Eiwit: 12,7 g  
Vet: 21,4 g  
Koolhydraten: 19 g.

In dit recept zijn ingrediënten verwerkt van: - Ocean Spray



Bron: Cranberry Marketing Committee