



## Asperges met Cranberry Ham Salsa

**Ingrediënten** : voor 4 personen:  
2,5 kg witte asperges  
zout  
20 g zonnebloempitten  
2 lente-uitjes  
200 g rauwe ham in plakken  
2 EL balsamico  
Sap van ½ sinaasappel  
2 EL olijfolie  
Peper, chilipeper  
50 g gedroogde cranberries  
1 handje rucola



**Bereiding** : 1. Asperges schillen en de uiteinden afsnijden. Ca. 12–15 minuten koken.  
2. Zonnebloempitten zonder olie even roosteren.  
Lente-uitjes schoonmaken en fijnsnijden.  
Ham in kleine blokjes snijden.  
Balsamico met sinaasappelsap en olie mengen.  
Op smaak brengen met zout, peper en chilipeper.  
Lente-uitjes, ham, cranberries en zonnebloempitten toevoegen.  
3. Rucolabladeren schoonspelen.  
4. Asperges afgieten en op een groot bord leggen.  
Beetje ham-cranberry salsa er overheen scheppen en met de rucola erop serveren.  
De rest van de salsa er apart bij serveren.

**Bereidingstijd** : ca. 45 minuten

Voedingswaarden per portie:  
Energie: 295 kcal / 1228 kJ  
Eiwit: 24,3 g  
Vet: 11 g  
Koolhydraten: 25 g

**Tip:** Als voorgerecht of, met gepofte aardappelen, als hoofdgerecht serveren.

In dit recept zijn ingrediënten verwerkt van: - Ocean Spray



Bron: Cranberry Marketing Committee