

#### Ingrediënten voor 4 personen

750 gram verse asperges,  
geschild zout 300-400 gram  
gerookte zalm, in 3 a 4 dikke  
plakken, in piepkleine blokjes  
gesneden. 3 eetl. mayonaise. 2  
eetl. creme fraiche. enkele  
druppels limoen of citroensap. 1  
1/2 eetl. fijngesneden dille. ca.  
200 gram waterkers,  
schoongemaakt, dikste stelen  
weggenomen. eventueel 4 takjes  
dille en 4 kerstomaatjes voor de  
ganering.

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Montignac  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Nee  
**Vegetarisch:** Nee

## aspergesalade met gerookte zalm

Montignac fase 1 en 2. vetmaaltijd

### Vorbereiding

Voor de salade kunnen de asperges in hun geheel worden gekookt en nadat ze zijn afgekoeld in stukjes worden gesneden. in het recept is er voor gekozen om de asperges voor het koken in stukjes te snijden. de kooktijd wordt daardoor bekort. wanneer je de kopjes van de asperges apart houdt dan kan je ze tijdens het koken van de overige stukjes 3-4 minuten voor het einde van de aangegeven kooktijd toevoegen. de kopjes zijn dan net gaar en niet zo zacht waardoor ze tot een puree kunnen worden gewreven.

### Bereidingswijze

Snijd aande onderzijde van elke asperges een stukje (ca. 3 cm) af. leg de asperges hierna een kwartiertje (langer mag ook) in ruim koud water. breng intussen een royale hoeveelheid wter aan de kook. voeg er per 2 liter 1 theel. zout aan toe. snij de asperges in schuine stukjes van ca. 3 cm. laat ze 7-9 minuten in het water koken. stort ze vervolgens in een vergiet en laat ze uitlekken, opdrogen en volkomen koud worden. roer in een kommetje mayonaise en creme fraiche tot een gladde saus. voeg eventueel wat zout, peper en enkele druppels limoen of citroensap toe. leg de aspergestukjes in een kom. strooi de helft van de zalmblokjes en de dille er over. voeg de saus toe en schep alles enkele malen luchtig om.

### Serveertips

Verdeel de waterkers als bedjes over de borden. schep de aspergesalade in het midden erop. bestrooi de salades met de resterende zalmblokjes. schik er eventueel gehalveerde jerstomaatjes en dilletakjes als garnering bij.