

Frittata met asperges



en brandnetels

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 250 gram asperges
- 1 rode ui, gesnipperd
- brandneteltoppen (of spinazie): ongeveer de hoeveelheid die in een soepkom past.
- 4 eieren
- 1 eetlepel roomboter
- 50 gram geraspte kaas
- 1,5 dl. room
- zout
- peper

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 175°C.
2. Beboter een ovenschotel.
3. Fruit de uienknippertjes op een laag vuur en al roerend in wat roomboter tot ze zacht en glazig zijn. Af laten koelen.
4. Snij 3-4 cm. van de onderkant van de asperges af en schil ze met een dunschiller van de kop naar beneden. Leg ze direct in een pan met water.
5. Kook de asperges gaar in 5-10 minuten (een vork moet moeiteloos in de onderkant geprikt kunnen worden).
6. Laat de asperges uitlekken en wat afkoelen en snij ze in stukjes.
7. Was de brandneteltoppen goed schoon (handschoenen) en doe ze in een vergiet.

8. Giet hier kokend water overheen, nu prikken ze niet meer.
9. Brandneteltoppen uit laten lekken en fijnsnijden.
10. Klop de eieren los met wat zout, peper en room.
11. Vermeng alle ingrediënten met elkaar en doe dit over in de ovenschotel.
12. In ongeveer 25 minuten gaar laten worden in de oven.

Snij de frittata blokjes.

Kan koud of warm gegeten worden als bijgerecht bij diner of lunch.

Asperges

Asperge is een echte lentegroente, het ligt een beetje aan het weer hoe vroeg de oogst kan beginnen. In elk geval eindigt die op St. Jan op 24 juni. Daarna kan de plant de zon tegemoet groeien en zo energie opslaan in de wortels. Er bestaan witte en groene asperges, het verschil in kleur wordt veroorzaakt door de teelwijze. Witte asperges groeien onder de grond en blijven zo mals en delicaat. Na de oogst moeten ze zo snel mogelijk worden bereid want ze drogen gauw uit. Groene asperges worden geoogst wanneer ze boven de grond uitgroeien, de smaak is anders, groener en robuuster.

Asperges bevatten onder andere vitamine C en mineralen zoals ijzer en calcium, maar ook eiwitten.

Asperges zo snel mogelijk na de oogst klaarmaken. Evt. in een vochtige theedoek in de groentela van de koelkast bewaren. Na het schillen direct koken. Schillen en afsnijsel kunnen worden gebruikt voor aspergebouillon.

Witte asperges smaken enigszins zoet en laten zich goed combineren met ei, kaas en groene kruiden.