



Asperges met Zalm in een wrap

Ingrediënten:

Voor 4 personen

- 500 g groene asperges
- 4 gezonde wraps* (zie recept)
- 1 bakje zachte smeerbare geitenkaas
- 1 teentje knoflook
- Snufje zout en peper
- 1 tl mierikswortelpasta (supermarkt en bio winkel)
(Of een beetje versgeraspte mierikswortel, naar smaak)
- (Of fijn gesnipperde radijsjes, naar smaak)
- 150 g gerookte wilde zalm, in plakjes

Bereiding:

Kook de asperges in ruim water met zout in ca. 7 minuten beetgaar. Laat ze in een vergiet uitlekken.

Doe de geitenkaas een kommetje en knijp de knoflook erbovenuit. Voeg de mierikswortel pasta toe en het snufje zout en peper. Prak alles tot het goed gemengd is.

Bestrijk de gezonde wraps met de kaas en leg de plakjes zalm erop en vervolgens een paar asperges. Rol de wrap op en serveer met frisse sla.

