

16. Voorjaarsgroenten uit de wok

N.B. Verse asperges zijn alleen verkrijgbaar in mei en juni.

Aantal personen: 4

- • 2 bos waspeen
- • 6 lente-uitjes (bosuitjes)
- • 6 groene asperges
- • 200 gram gemarineerde kippenblokjes
- • 2 eetlepels olijfolie
- • 1 teen knoflook
- • 1 eetlepel appelstroop
- • peper en zout

Snijd de waspeen en uitjes in kleine stukjes. Bak de kippenblokjes in wat olijfolie. Verwijder de houtachtige onderkant van de asperges (ca. 2 cm), was ze en snijd ze dan in stukken van ca. 5 cm.

Verhit de olie in de wok en voeg de waspeen en asperges toe. Roerbak de groenten ca. 5 minuten. Voeg dan de lente-ui toe, pers de knoflook er boven uit en roerbak nog ca. 4 minuten.

Voeg de appelstroop en de gebakken kippenblokjes toe en breng op smaak met peper en zout.

evat per portie van 225 gram: 220 kcal.