

Fregula met asperges zalm en feta



Paars, groen en wit



30 min.



4 pers.



Hoofdgerecht

Ingredienten

- 200 gram fregula
- 200 ml aspergesoep
- 2 stuks witte asperge (gaar)
- 2 stuks groene asperges (gaar)
- 2 stuks paarse asperges (gaar)
- 400 gram zalm filet zonder vel
- 100 gram feta blokjes
- 50 gram Parmezaanse kaas

Bereidingswijze

- Kook de fregula in 10 minuten gaar in water met een beetje zout.
- Spoel deze daarna koud af en meng met een beetje olijfolie.
- Verwarm de soep en doe hier de fregula in.
- Snijd de asperges in fijne stukjes maar houd ook wat grotere stukken achter om in de fregula zelf te steken.
- Bak ondertussen de zalm in de pan met een beetje boter. Aan beide zijde 3 minuten, afhankelijk van de dikte van de zalm.
- Breng de fregula op smaak met de Parmezaan en eventueel nog wat peper en zout.
- Leg hier de zalm op als deze gaar is en garmeer het gerecht met de feta en de achtergehouden aspergestukjes.

Eet smakelijk!