

Groene aspergesoep met avocado



Groen



10 min.



4 pers.



Vegetarisch



Voorgerecht

Ingredienten

- 500 g Tasty Spears groene asperges
- 2 limoenen
- 150 g extra milde yoghurt
- 15 g verse munt
- 2 avocado's
- 100 ml kraanwater

Bereidingswijze

- Snijd de houtachtige onderkant van de asperges. Snijd de koppen van de asperges en houd apart. Snijd de rest in stukken. Kook de aspergestukken in water met zout 3 min. Giet af. Kook ondertussen de aspergekoppen in 2 min. beetgaar. Neem met een schuimspaan uit de pan. Rasp de groene schil van de limoenen en pers de vruchten uit. Doe het rasp en sap samen met de aspergestukjes, muntblaadjes en yoghurt in een ruime kom.
- Snijd de avocado's overlangs doormidden. Verwijder de pitten en schep het vruchtvlees met een lepel uit de schil. Doe met 100 ml water in de kom. Pureer met een staafmixer tot een egale soep. Verdeel over 4 borden en garneer met de aspergekoppen.

Bron

Eet smakelijk!