



Stap **4**

Aspergewrap

STAP 4

1 persoon

Dit recept bevat

$\frac{3}{5}$ portie groente | 1 portie eiwit | 1 portie zuivel |
1 portie graanproducten

Ingrediënten

1 volkoren wrap | 1 ei | 150 gr. asperges | 50 gr. beenham |
3 zongedroogde tomaatjes | takje peterselie | dille of rozemarijn |
peper

Bereiding

Kook de asperges en het ei. Snijd de peterselie fijn.

Maak de wrap kort warm in een droge koekenpan en leg daarop de beenham.

Voeg de uitgelekte asperges toe en bestrooi deze met peterselie en een snufje peper.

Snijd de zongedroogde tomaatjes en het ei in kleine stukjes en strooi deze over de wrap.

Voeg de gekozen kruiden naar smaak toe.

Rol de wrap op en strooi er op het bord wat fijngeknipte peterselie over.