



Aspergeragout (vegetarische)

Voor dit recept moet ik de credits aan mijn moeder geven. We liepen voorbij een lunchcafé en zagen staan dat ze aspergeragout op de kaart hadden staan. Dat gaf me direct het idee om dit eens zelf proberen te maken, mijn moeder leek het ook wel lekker. Ik ben net zo'n kookfanaat als mijn moeder, dus voor ik het wist belde ze of ik aspergeragout wilde komen eten.

Het was zo ontzettend lekker dat het restje wat over was op de foto moest om met jullie te delen. Ik maakte het overigens deze week opnieuw om het recept uit te werken en schrijven en de babyproefversie te proeven/maken.

Door de achterham niet toe te voegen en de ragout op smaak brengen met extra zout in plaats van met runderbouillon krijg je een heerlijke vegetarische aspergeragout.

Ingrediënten voor 6 personen:

- 150 gram achterham (asperge ham)
- 3 eieren
- 2 kg asperges
- 3 eetlepels bloem
- 50 gram (room)boter
- 800 ml aspergekookvocht (maar je start met 2 à 3 liter water)
- 4 lente-ui
- 12 ragoutbakjes of 12 plakken bladerdeeg
- 1 theelepel suiker
- 50 ml slagroom
- Runderbouillonblokjes (eventueel om op smaak te brengen)
- Peper
- Zout

Schil de asperges en kook de schillen met kontjes die je eraf gesneden hebt in ruim water, 2 à 3 liter zorg dat de asperges onder staan. Voeg een theelepel suiker en een beetje zout toe. Laat de schillen 10 minuten tegen het kookpunt aan pruttelen. Verwijder na 10 minuten de schillen en kontjes, deze kun je weggooien de smaak is eruit.

Kook vervolgens de asperges in het vocht waar net de schillen in gekookt zijn. Als de asperges 8 à 10 minuten gekookt hebben prik dan regelmatig in de stelen om te checken of ze gaar zijn. Voor dit recept is het belangrijk dat ze goed gaar zijn en niet beetgaar.

Haal de asperges uit het kookvocht als ze gaar zijn. Giet vervolgens 800 ml kookvocht in een maatbeker. Giet de rest nog niet weg voor mocht je te kort hebben. Pureer de helft van de asperges in 300 ml van het kookvocht (van die 800 ml).

Verwarm de oven voor op 220°C.

Smelt de boter in een stoofpan en voeg de bloem toe. Bak de bloem ongeveer 2 minuten mee, zonder dat deze verkleurd. Voeg 1 soeplepel toe en klop dit met een garde door tot de bloem het vocht heeft opgenomen en het een gladde saus is. Herhaal dit met nog eens 1 soeplepel kookvocht en vervolgens met het vocht waar je de asperges in gepureerd hebt. Als je nu een gladde saus hebt die niet te dik is hoeft je de laatste (plusminus) 200 ml kookvocht die je nog over hebt niet toe te voegen. Is de saus te dik naar je mening voeg dan het kookvocht nog toe. Laat de ragout nog ongeveer 10 minuten op laag vuur pruttelen. Door het pruttelen wordt de saus nog dikker, waardoor ik de volledige 800 ml vocht (300 ml met gepureerde asperges en 500 ml kookvocht) heb toegevoegd.

Als je kant-en-klare ragoutbakjes hebt verwarm deze dan volgens de verpakking. Als je ze zelf maakt met bladerdeeg vouw deze dan in een cupcake tray. Plaats de tray met bladerdeeg voor 10 à 12 minuten in de voorverwarmde oven tot het bladerdeeg goudbruin is.

Kook de eieren in 8 minuten hard en prak deze fijn. Snijd de andere helft asperges en ham in kleine stukjes.

Was de lente-ui en snijd deze in dunne ringen.

Voeg de gesneden asperge, ham en geprakte ei toe aan de ragout. Roer dit alles goed door elkaar voeg voor de kleur en romigheid de slagroom toe. Proef de saus en breng deze op smaak met peper, zout en eventueel een stukje van een bouillonblokje.

Als het bladerdeeg goudbruin is en de ragout op smaak kun je opscheppen. Schep de bladerdeegbakjes/ragoutbakjes vol met aspergeragout en garneer deze met de lente-ui ringen.

Babyproef

Voor Dylan kookte ik rijst bij de ragout. Daarnaast voeg je als je baby mee eet geen zout toe aan het water waar je de aspergeschillen en asperges in kookt.

Schep voor je de ragout op smaak brengt een portie voor je baby uit, zodat je hem/haar zoutloos eten kunt geven.

Mocht je wel al graag eerder zout toe willen voegen? Kook dan voor je kleintje een paar asperges apart en maak daar op dezelfde manier deze ragout van voor hen alleen dan zonder zout.

Mijn kinderen kregen dit soort gerechten tussen de 10 à 12 maanden voor het eerst.