

## Groene asperges, kerstomaten, yoghurt Greek style en zaden



### Ingrediënten

- Pur Natur Greek style yoghurt
- 1 bussel groene asperges
- 120 g tros kerstomaten
- 3 el olijfolie
- 1 el zonnebloempitten
- 1 el sesamzaadjes
- 1 el gepofte quinoa
- Peper en grof zeezout

### Bereidingswijze

Maak de asperges schoon, verwijder het paarse gedeelte van de asperges. Schil de laatste centimeters met een dunschiller. Blancheer ze 3 à 4 minuten in kokend gezouten water. Laat onmiddellijk schrikken onder koud stromend water, laat uitlekken.

Leg de asperges en takjes tomaat op een bord en sprenkel er olijfolie over. Doe de zonnebloempitten, sesamzaadjes in een pannetje, lepel er 1 eetlepel olijfolie over en bak krokant. Laat uitlekken op keukenpapier.

Verhit een grillpan en grill er de asperges en kerstomaten in. Kruid met grof zeezout en peper. Leg de asperges op borden, lepel er quenellen van de Griekse yoghurt over, leg er de kerstomaatjes bovenop en werk verder af met de zaden crumble.