

Lekker & gezond

Spreekt dit recept je wel aan?

Hou je van lekker eten en wil je toch graag een
gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af en toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Sorbetts – IJsjes

SALADES

Soepen

VLEES & GEVOGELTE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een
handomdraai op tafel hebt staan!

€ 4,95 per stuk!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

STOOPPOTJE VAN DE LAATSTE WINTERGROENTEN

Ingrediënten: (4 pers)

600 gr kalkoenfilet
600 gr aardappelen
2 pastinaken
2 preiwitten
6 winterwortelen
500 gr champignons
1 dikke ui
1 kleine pompoen
2 eetlepels vloeibare bakboter
500 ml vetarme kippenbouillon
Zwarte peper
Tijm



Bereidingswijze:

Bereid de groenten voor: pel en snipper de ui, schil de wortelen, de pastinaak en de pompoen en snij in blokjes, was en snij de prei in ringen, borstel de champignons zuiver en snij in kwartjes.

Schil de aardappelen en snij in blokjes.

Verhit de bakboter in een ketel met dikke bodem en stoof de ui hierin aan. Snij de kalkoen in blokjes en stoof ze mee goudbruin. Voeg de groenten en de aardappelen toe. Overgiet met bouillon en kruid af met peper en tijm. Plaats de deksel op de ketel en laat gedurende 45 min op een zacht vuurtje garen.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans