

Lekker & gezond

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

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mocktails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets — 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

 pasta  primavera

Ingrediënten: (4 pers.)

200 gr volkoren spirelli
2 dikke wortelen
200 gr erwtes
1 rode puntpaprika
100 gr gekleurde kerstomaatjes
1 vlotje licht kruidenkaas
200 ml halfvolle melk
Verse bieslook



Bereidingswijze:

Kook de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Schil de wortelen en verwijder de zaadlijsten van de paprika. Snij de groenten in fijne reepjes. Was de kerstomaatjes en halveer ze. Stoom of kook de wortel- en paprikareepjes en de erwtes kort beetgaar. Grill de kerstomaatjes kort in de pan of in de oven.

Maak de saus door de melk te verwarmen en de kruidenkaas erin te laten smelten.

Meng de pasta met de groenten en roer er de saus door.

Serveer warm en werk elk bord af met wat tomaatjes en verse bieslook.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans