

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

Pasta

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

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

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

Zalm in een spinaziejasje

Ingrediënten: (4 pers.)

4 zalmfilets van ± 150 gr per stuk
100 gr grijze garnalen
1 kg spinazie
700 gr aardappelen
350 ml halfvolle melk
2 eetlepels olijfolie
100 ml droge witte wijn
2 eetlepels citroensap
peper
nootmuskaat



Bereidingswijze:

Schil de aardappelen en kook ze gaar.

Maak de spinazie zuiver. Spoel goed en laat uitlekken.

Verhit de olie in een braadpan. Bak de zalmfilets aan beide kanten aan. Overgiet met het citroensap en de witte wijn. Kruid af met peper. Laat nog eventjes verder garen.

Haal de vis uit de pan. Roer de bakresten los met wat water. Voeg 300 ml melk toe en laat even doorkoken. Voeg de spinazie toe en het erin slinken. Bind de saus indien nodig met wat bloem. Voeg de garnaaletjes toe op het laatste moment.

Maak de rest van de melk warm en pureer ondertussen de aardappelen met de melk. Kruid af met peper en nootmuskaat.

Schep de zalm op de borden. Overgiet met de spinazie-garnalensaus en serveer met wat puree.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans