

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

GEVULDE PERZIK MET TONIJN EN ARTISJOKSALADE

Ingrediënten: (4 pers.)

- 200 gr artisjokharten (blik, natuur)
- 1 blik perziken op eigen sap
- 1 blik tonijn natuur
- 1 eetlepel light mayonaise
- 1 eetlepel verse bieslook
- 200 gr kerstomaatjes
- 200 gr krielaardappeltjes
- 2 eetlepel olijfolie
- 1 koffielepel citroensap
- 2 eetlepels Italiaanse kruiden
(basilicum, peterselie, oregano, tijm, salie)



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Laat de artisjokharten uitlekken maar bewaar 2 eetlepels van het vocht. Meng het vocht met het citroensap, 1 eetlepel olie en 1 eetlepel Italiaanse kruiden.

Was de krielaardappeltjes goed af en snij in kwartjes. Meng de resterende olie met de Italiaanse kruiden en wrijf er de aardappelstukjes goed mee in. Grill ze gedurende 20 min in de oven. Was de kerstomaatjes goed af en voeg ze tijdens de laatste 5 minuten toe aan de ovenschotel.

Was de verse bieslook en snipper fijn. Meng de snippers goed door de mayonaise. Laat de tonijn goed uitlekken en roer de mayonaise erdoor. Laat de perziken uitlekken en vul de helften telkens op met het mengsel van tonijn.

Maak een salade van de artisjokharten, de krielaardappeltjes en de tomaatjes. Verdeel er de dressing over en serveer het geheel met 2 gevulde perziken per persoon.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans