

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

Mookeails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets — Ijsjes

SALADES

Soepen

VLEES & GEVOGELTE

Vis

Pasta

BARBECUE

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

Kabeljauwpapillot met venkel

Ingrediënten: (4 pers.)

600 gr kabeljauwhaasje
4 venkelbollen
2 rode uien
200 ml witte wijn
Dille
Peper



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Maak de venkel schoon en snijd in dunne plakjes. Pel de uien en snijd in dunne plakjes.

Neem 4 vellen bakpapier of aluminiumfolie en leg telkens een kabeljauwhaasje in het midden.

Verdeel de venkel en de uien over de 4 kabeljauwhaasjes, kruid met peper.

Vouw de zijkanten van het papier of de folie naar boven toe en giet witte wijn in elk pakketje. Vouw nu de pakketjes dicht en sluit ze stevig af.

Plaats de pakketjes 10 minuten in de oven.

Plaats op elk bord een papillot. Werk af met dille.

Lekker met gekookte aardappelen of puree.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans