

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!

€ 4,95 per stuk!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

KRUIDIGE BIEFSTUK MET GROENTESPIESJES

Ingrediënten: (4 pers.)

- 400 gr biefstuk
- 600 gr krielaardappeltjes
- 1 courgette
- 250 gr champignons
- 200 gr kerstomaatjes
- 1 gele paprika
- 2 rode uien
- 4 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes look
- 2 eetlepels verse, gesnipperde peterselie
- 2 eetlepels verse, gesnipperde bieslook
- 2 eetlepels verse, gesnipperde basilicum
- Zwarte peper



Bereidingswijze:

Pers het teentje look in de olijfolie, meng er de verse kruiden door en kruid af met peper.

Was de groenten goed, schil de uien en snij in grove stukken en borstel de champignons schoon. Snij de krieltjes in kwartjes en de courgette in plakjes. Haal de pitjes uit de paprika en snij het vruchtvlees in stukken.

Rijg spiesjes van de groenten en de krielaardappeltjes:

Krielaardappel-champignon-rode ui-courgette-kerstomaatje-paprika-krielaardappel-champignon-rode ui-courgette-kerstomaatje-paprika.

Strijk de spiesjes en de biefstukken in met de kruidenolie en grill ze daarna mooi gaar op een hete barbecue.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans