

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

SALADE MET FRAMBOZEN EN HALLOUMI

Ingrediënten: (4 pers.)

300 gr halloumi
200 gr veldsla
200 gr tricolore kerstomaatjes
2 stronkjes witloof
250 gr frambozen
verse munt
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
peper



Bereidingswijze:

Was de sla, tomaatjes, witloofstronkjes en de frambozen

Bereid de dressing door 70 gr frambozen te mixen met de verse munt, olijfolie en het citroensap. Kruid af met peper.

Verwijder het onderste gedeelte van de witloofstronkjes en haal de blaadjes los. Verdeel ze over een groot bord. Scheur de blaadjes van de veldsla los en halveer de kerstomaatjes. Verdeel de groenten en de frambozen over het bord.

Grill de halloumi in een hete grillpan en verdeel de kaas daarna over de salade.

Werk af met de dressing en wat verse munt.

Serveer met wat volkorenbrood.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans