

# Recept VAN DE MAAND

## Herfstige pasta

### Ingrediënten:

200 gr spirelli  
500 gr kastanjechampignons  
300 gr boschampignons  
400 gr rundsgehakt  
1 blokje rundsbouillon  
500 ml halfvolle melk  
Vetstof  
Maïzena  
Gedroogde peterselie



### Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Maak de champignons zuiver met een stukje keukenpapier. Snij de kastanjechampignons in plakjes.

Verhit wat vetstof in een grote pan. Bak het gehakt rul. Voeg de champignons toe en laat 5 minuten mee bakken. Voeg het blokje bouillon toe. Giet de melk erbij en laat sudderen.

Bind het geheel indien nodig met wat maïzena.

Verdeel de pasta over de borden en werk af met wat peterselie.

*Smakelijk!*

*Diëtiste Ine Bosmans*

# 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

VLEES &  
GEVOGELTE

*Soepen*

**SALADES**

*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](http://www.dietiste-inebosmans.be)