

# Recept VAN DE MAAND

## GEVULDE COURGETTE

### Ingrediënten:

4 courgettes  
400 gr zalm  
300 gr groene asperges  
300 gr witte asperges  
200 gr volkoren spirelli  
1 bakje ricotta  
handvol geraspte kaas  
Peper  
Dille



### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200°C.

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de pasta af.

Was de courgettes, snij ze in de lange weg door en haal het vruchtvlees eruit met een lepel. Maak de asperges zuiver en snij ze in stukjes van een centimeter.

Snij de zalm in blokjes en meng de vis met de asperges en de pasta. Roer er de ricotta door en kruid af met peper en dille.

Vul de courgettehalften met het mengsel en strooi er de gemalen kaas over. Bak de courgettes 15-20 minuten in de voorverwarmde oven.

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)