

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!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

LAUWE SALADE MET ASPERGES EN FETA

Ingrediënten: (4 pers.)

- 1 bosje witte asperges
- 1 bosje groene asperges
- 200 gr fetakaas
- 250 gr kerstomaatjes
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels balsamicoazijn
- 8 sneden donker brood
- peper



Bereidingswijze:

Schil de witte asperges en spoel de groene asperges. Snij ze in stukjes van ongeveer 2 cm en stoom of kook ze beetgaar.

Rooster de pijnboompitten in een hete pan tot ze mooi goudbruin zijn.

Spoel de kerstomaatjes en snij ze middendoor.

Verkruimel de feta en kruid met peper. Rooster het brood en snij het in dobbelsteentjes.

Roer de kerstomaatjes door de asperges, verdeel er de feta overheen. Werk de salade af met de pijnboompitten de croutons en overgiet met de olijfolie en de balsamicoazijn.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans