

Recept VAN DE MAAND

GEGRILDE KALFSLAPJES MET KRIELTJES

Ingrediënten:

4 kalfslapjes
800 gr krieltjes
1 aubergine
1 courgette
1 rode paprika
1 gele paprika
1 teen look
Tijm
Rozemarijn
Peterselie
Olijfolie



Bereidingswijze:

Meng een gesnipperd teentje look, zwarte peper en 2 eetlepels olijfolie tot een marinade. Bestrijk er de kalfslapjes mee. Laat een 2-tal uurtjes marinieren.

Was de krieltjes en kook ze 15 minuten. Meng een eetlepel tijm, een eetlepel rozemarijn, een eetlepel peterselie, zwarte peper en wat olijfolie en roer dit mengsel door de krieltjes. Verdeel ze over een aluminium bakje

Was de groenten. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's en snij het vruchtvlies in reepjes. Snij de courgette en de aubergine in halve maantjes. Roer de groenten door elkaar, met wat olijfolie en wat peterselie, rozemarijn en tijm. Maak er spiesjes van of leg ze in een aluminium bakje.

Grill het vlees, de krieltjes en de groenten gaar op de barbecue.

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