

# 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!

€ 4,95 per stuk!

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

# Recept VAN DE MAAND

## OVENSCHOTEL MET SCHORSENEREN EN WITLOOF

### Ingrediënten: (4 pers.)

400 gr schorseneren  
400 gr witloof  
2 dikke uien  
1 teentje look  
Peterselie – Tijm – Rozemarijn  
500 gr aardappelen  
400 gr rundsgehakt  
100 ml halfvolle melk  
Peper  
Nootmuskaat  
3 eetlepels olijfolie  
4 eetlepels paneermeel



### Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C.

Schil de schorseneren en snij ze in blokjes van ongeveer 1 cm. Was het witloof en snij in gelijkmatige stukken. Stoom de schorseneren en het witloof gaar. Laat goed uitlekken.

Schil de aardappelen. Kook ze gaar en giet ze af. Verwarm de melk, voeg de aardappelen toe en pureer ze fijn. Kruid af met peper en nootmuskaat.

Schil de uien en de look en snipper fijn. Fruit ze in 2 eetlepels olijfolie. Roer er de groenten door en laat even meebakken, kruid af met peterselie, rozemarijn en tijm. Verwijder de groenten uit de pan en roer het gehakt erin los. Bak het gehakt tot het een mooie goudbruine kleur heeft. Roer de groenten er opnieuw door en kruid af met peper.

Vet een ovenschotel in met de resterende olijfolie. Giet het groentemengsel erin uit en verdeel de puree erover. Werk af met het paneermeel.

Plaats de ovenschotel in de oven tot er een goudbruin korstje ontstaan is.

*TIP:* de ovenschotel kan op voorhand gemaakt worden, en zelfs in de diepvriezer bewaard worden, en moet dan 's avonds enkel nog in de oven.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans