

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

Recept VAN DE MAAND

HERFSTGEBRAAD MET KLEURRIJKE GROENTEN

Ingrediënten: (4 pers.)

400 gr varkensgebraad
300 gr aardappelen
300 gr zoete aardappel
2 dikke uien
4 grote wortelen
5 raapjes
300 gr spruitjes
3 eetlepels vloeibare bakboter
1 eetlepel olijfolie
peper
peterselie - rozemarijn - tijm



Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 175°C.

Verhit 1 eetlepel vloeibare boter in een grote pan. Pel en snipper de uien en bak ze glazig. Verdeel de uien over een ovenschotel. Verhit 2 eetlepels vloeibare boter in dezelfde pan. Kruid het gebraad met peper en schroei het dicht in de hete pan. Plaats het vlees op de uien en giet het braadvocht erbij. Zet de ovenschotel gedurende 30 min in de oven.

Schil ondertussen de groenten en de aardappelen, snij alles in gelijkmatige stukken en blancheer kort. Roer er 1 eetlepel olijfolie onder en kruid af met peterselie, tijm en rozemarijn. Verdeel de groenten over een ovenschotel en plaats deze, samen met de ovenschaal met het vlees, nog eens 15-20 min in de oven.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans