

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

Mookeails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets — Ijsjes

SALADES

Soepen

VLEES & GEVOGELTE

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

Recept VAN DE MAAND

Pasta met zalm en broccolini

Ingrediënten: (4 pers.)

200 gr volkoren pasta
600 gr zalm
500 gr broccolini of bimi
300 gr kerstomaatjes
1 potje light kruidenkaas
Verse peterselie
Peper



Bereidingswijze:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Was de broccolini en de kerstomaatjes. Verwijder de onderste centimeter van de broccolinisteeltjes.

Stoom de broccolini en de zalm gaar. Snipper de zalm fijn.

Verwarm de kruidenkaas in een pan. Voeg de kerstomaatjes toe en laat even mee garen. Roer de broccolini en de zalmsnippers eronder.

Verdeel de pasta over de borden, lepel er de saus over en werk af met wat verse peterselie en peper naar smaak.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans