

Regenbooggroente

Bron: Allerhande 2 2013



Bereiden

STAP 1 Verwarm de oven voor op 200 graden.

STAP 2 Snij de aubergine in kleine blokjes. Doe hetzelfde met de courgette.

STAP 3 Snij de paprika's doormidden. Trek de steel eraf, en snij het wit met de zaadjes eruit. Daarna snij je de paprika's in stukken.

STAP 4 Doe alles in de ovenschaal. Pel het schilletje van de knoflook en snij de knoflook in superdunne plakjes.

🍽️ bijgerecht

👤 4 personen

🕒 20 min, wachten 40 min
60 min

Ingrediënten

1 aubergine

1 courgette

2 paprika's (rood geel of beide kleuren)

2 tenen knoflook

1 tl grof zeezout

gemalen chilipeper

4 el olijfolie

Materialen

ovenschaal

Voedingswaarden

(per eenpersoonsportie)

Energie: 185 kcal

Eiwit: 3 g

Vet: 15 g

Koolhydraten: 8 g

STAP 5 Doe de knoflook ook in de ovenschaal en doe er het zeezout bij en een heel klein beetje chilipeper.

STAP 6 Giet er 4 eetlepels olijfolie bij en hussel alles met een grote lepel door elkaar. Zet de ovenschaal 40 minuten in de oven. En keer de groenten af en toe om.

STAP 7 Op het laatst prik je met een vork in de groenten. Als ze zacht zijn, haal je ze uit de oven. Eet ze lekker met aardappelen.

TIP

Lekker bij vlees uit de grillpan, bijvoorbeeld hamburgers.