



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymer
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



OVENGROENTEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- een klein bakje van 250 g kastanjechampignons
- 250 g pompoenblokjes
- 250 g spruitjes
- 2 rode uien
- 4 rode puntpaprika's
- Olijfolie
- peper en zout
- thijm en rozemarijn
- een teentje knoflook



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de champignons en snij ze in vier.
- Verdeel de kastanjechampignons samen met de pompoenblokjes in een braadslede of ovenschaal.
- Was de spruitjes, kook ze kort zodat ze niet heel hard meer zijn en voeg ze eveneens toe aan de ovenschaal.
- Pel de rode uien, snij ze in groffe stukken en verdeel ook over de ovenschaal.
- Was de rode puntpaprika's, verwijder de zaadlijsten, snij in groffe stukken en verdeel eveneens over de ovenschaal.
- Meet eetlepels olijfolie af, pers hierin het teentje look uit, kruid met peper, zout, thijm en rozemarijn en sprenkel de olie-kruidenmengeling over de ovenschaal.
- Zet de ovenschaal gedurende minuten in een voorverwarmde oven op 180° C, kijk of alles gaar is en anders zet je het geheel nog wat langer op.
- Laat het smaken!