



Gegrilde groenten uit de oven

Kleurrijke mediterrane groenten uit de oven met kruiden en olijfolie. Licht, gezond en boordevol smaak bij vis, kip of als vegetarisch hoofdgerecht.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	30'	4	Bijgerecht

Ingrediënten

- 1 courgette (ca. 300 g)
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 aubergine (ca. 300 g)
- 1 rode ui
- 200 g cherrytomaten
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel gedroogde provençaalse kruiden
- zout

versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 °C (hetelucht 180 °C).
2. Was alle groenten grondig onder koud stromend water en dep ze droog.
3. Snijd de courgette in halve schijfjes van ca. 1 cm dik. Snijd de paprika's in grove stukken van ca. 3 cm. Snijd de aubergine in blokjes van ca. 2 cm. Pel de rode ui en snijd hem in achten.
4. Verdeel alle groenten en de cherrytomaten in een grote ovenschaal. Zorg dat de groenten niet te dik opgestapeld liggen, anders stomen ze eerder dan dat ze roosteren.
5. Besprenkel met de olijfolie en bestrooi met de provençaalse kruiden, een flinke snuf zout en versgemalen zwarte peper.
6. Meng alles goed door elkaar zodat alle groenten mooi bedekt zijn met olie en kruiden.
7. Schuif de schaal in het midden van de voorverwarmde oven en rooster gedurende 30 minuten. Schud de groenten halverwege de baktijd (na 15 minuten) eens goed om.
8. Dien warm op of laat afkoelen tot kamertemperatuur.

Tip

Leg de groenten in een enkele laag als je een grotere ovenschaal hebt: zo krijgen ze meer contact met de hitte en karamelliseren ze mooier. Gebruik je twee schalen, wissel ze dan halverwege van rek.

Lekker met

Lekker als bijgerecht bij gegrilde kip, een stuk vis of als vulling in een wrap. Ook heerlijk over pasta of couscous.

Dranktip

Een lichte rosé uit de Provence of een frisse Vermentino past mooi bij de mediterrane smaken van dit gerecht.