

## MAALTIJDSALADE - GROENTESCHOTEL UIT DE OVEN

VOORBEREIDING: 10 min.

BEREIDING: 30 min.

### **BENODIGDHEDEN:**

- 1 courgette, in dikke schijven
- 3 rode uien, in kwarten
- 2 wortelen, schoongemaakt en in dikke schijven
- 2 stengels bleekselderij, in stukken
- 1 bol knoflook, heel gehouden
- 1-2 el. gesmolten kokosolie of roomboter
- Italiaanse kruidenmix
- zout en peper

### **BEREIDING:**

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Doe alle groenten (inclusief knoflookbol) in een ovenschaal.
- Besprenkel met de kokosolie en strooi er de kruiden, zout en peper over.
- Hussel alles goed door elkaar.
- Bak voor 30-45 min in de oven.
- Pak de gepofte knoflookbol als je de groenten uit de oven haalt. Knijp deze over de groenten uit.
- Mix de gepofte knoflook goed door alle groenten.

### **VARIATIE:**

Gebruik de wintergroenten zoals pompoen, pastinaak, knolselderij, koolraap en rode biet ook eens voor dit gerecht. Alleen of in een combinatie.