



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



BBQ-GROENTEN

© Diëtistenpraktijk De Snekens



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g dikke wortelen
- een rode en een oranje puntpaprika
- enkele takjes snoeptomaten
- een artisjok
- een courgette
- enkele groene olijven
- enkele fêtakeasblokjes
- Italiaanse kruidenmix
- 2 el olijfolie of koolzaadolie



Bereidingswijze:

- Schil of rasp de wortelen en leg ze in een aluminium schaalte voor op de BBQ.
- Was de courget, snij in groffe stukken en leg eveneens in het schaalte.
- Was de puntpaprika's, verwijder de pitten, maak ze schoon en snij in groffe stukken. Deze kan je zo grillen op de BBQ of bij in het schaalte leggen om zo te garen.
- Verwijder de harde artisjokbladeren, snij het artosjokhart in stukken en voeg eveneens toe aan het schaalte.
- Was de snoeptomaatjes en leg het takje bovenop het schaalte.
- Voeg de olijven en de fètakaasblokjes eveneens toe.
- Voeg wat Italiaanse kruidenmix toe aan de olie en verdeel over de groenten.
- Laat het geheel garen op de BBQ of je kan ook een grill gebruiken.
- Smakelijk!