



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## OVENGROENTEN



### Ingrediënten:

- wintergroenten: wortelen, spruitjes, raapjes, bieten, witloof, venkel, koolrabi, pastinaak, ...
- aardappelen en zoete aardappelen
- rode uien
- olijfolie of arachideolie
- peper, zout, thijm, rozemarijn

### Bereidingswijze:

- Was alle groenten, snij in groffe stukken en schik alles in een ovenschotel.
- Schil de aardappelen, snij eveneens in groffe stukken en voeg ook dit toe aan de ovenschotel.
- Pel de rode uien, snij in groffe stukken en verdeel over de ovenschotel.
- Sprengel wat olie (olijfolie of arachideolie) over de schotel en kruid met peper, zout, thijm en rozemarijn.
- Zet de schotel gedurende 1u in een oven op 180°C.