



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



PROVENCAALSE OVENGROENTEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 courgette
- 4 zoete puntpaprika's
- 500 g wortelen
- 1 tak snoeptomaten
- Zeezout
- provencaalse kruiden
- olijfolie



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Was de courgette en snij in reepjes.
- Was de zoete puntpaprika's, snij ze open, verwijder de zaadjes en snij ze eveneens in reepjes.
- Schil de wortelen en snij eveneens in reepjes.
- Leg de stukjes groenten in een ovenschotel.
- Schik hierover de takjes snoeptomaten.
- Meng in een potje de olijfolie met provencaalse kruiden en zout.
- Sprenkel dit olie-mengsel evenredig over de groentenschotel.
- Zet de ovenschotel gedurende 1 uur in een voorverwarmde oven op 180°C.