

Zomergroenten



geroosterd in de oven

Ingrediënten voor circa 4 personen:

- 3 rode uien
- 3 aardappels
- 2 courgettes
- 2 rode paprika's
- 4 tomaten
- 2 eetlepels olijfolie

dressing:

- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels citroensap
- 1 eetlepel Balsamicoazijn
- 1 eetlepel vloeibare honing
- geraspte schil van 1 citroen
- 1 theelepel zout
- vers gemalen zwarte peper

extra:

- 4 eetlepels Parmezaanse kaas
- bosje verse basilicum

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200°C.
2. Snij de uien, aardappels, courgettes en paprika's in flinke partjes, halveer de tomaten.
3. Vermeng deze groenten met 2 eetlepels olijfolie en doe ze in een grote ovenschaal of braadslee en zet ze 30-45 minuten in de oven tot ze beginnen te roosteren.
4. Meng ondertussen de ingrediënten voor de dressing.
5. Haal de groenten uit de oven, giet er de dressing over en bestrooi de schotel met Parmezaanse kaas en basilicumblaadjes.

Lekker bij de pasta.

Voedingswaarde per persoon:	
Kcal	220
Vet (g)	10 / 3
Eiwit (g)	4 / 4
Koolhydraat (g)	17
Natrium (mg)	320
Kalium (mg)	760
Calcium (mg)	150
Magnesium (mg)	50
IJzer (mg)	1,5
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	1
Foliumzuur (mg)	49
Nicotinezuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	70
Vitamine B1 (mg)	0,15
Vitamine B2 (mg)	0,22
Vitamine B6 (mg)	0,45
Vitamine B12 (mg)	0,2
Vitamine C (mg)	48
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	3
Voedingsvezels (g)	4

Plantaardig / dierlijk

Basilicum

Basilicum doet het goed in een warm klimaat, maar is in een meer gematigd klimaat zoals in Nederland ook te kweken zodra de temperatuur het toelaat.

Basilicum is rijk aan vluchtige oliën, plantveredelaars leggen zich vaak toe op het kweken van een variant waarin een bepaald aroma overheerst zoals citroen, kaneel of anijs. Zo zijn er talloze varianten Basilicum ontstaan met een verschillende smaak, kleur en bladvorm.

Basilicum heeft een stimulerend effect op de spijsvertering en is toe te passen bij buikkrampt, verkoudheid en infecties. Basilicum komt vers en rauw het best tot zijn recht, wanneer het kruid wordt meegekookt verliest het snel smaak.