

Groentespiesjes



roosteren of BBQ

Ingrediënten voor circa 12 spiesjes:

- 1 bakjes champignons
- 1 courgette
- 1 paprika
- 1 rode ui
- kerstomaatjes
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 teentjes knoflook uit de pers
- 1 theelepel tijm
- rozemarijnnaaldjes
- zout
- 12 houten of metalen spiesjes.

Bereiding:

1. Maak een mengsel van de olijfolie, knoflook, tijm en rozemarijnnaaldjes.
2. Borstel de champignons schoon of wrijf ze schoon met een doekje (geen water gebruiken).
3. Schil de ui, snij hem in 4 partjes en peuter de laagjes los.
4. Was de courgette, tomaten en paprika en snij ze in mooie, flinke stukken.
5. Vermeng de groenten met het olijfoliemengsel en laat het even intrekken.
6. Rijg de groenten aan de spiesjes.
7. Rooster ze in de grillpan of op de barbecue.

Heerlijk bij volkoren stokbrood of couscous en zonnebloempittensaus.

Zonnebloempitsaus



granen of BBQ

Ingrediënten voor circa 4 dl.:

- 1 eetlepel zonnebloemolie
- ½ kleine ui, heel fijn geraspt (moes)
- 1 teentje knoflook uit de knijper
- 150 gram zonnebloempitpasta
- 2 dl. kokosmelk
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 laurierblad
- 1 theelepel sambal
- zout
- 1 theelepel oerzoet
- wat geraspte citroenschil (alleen het gele gedeelte)
- 2 theelepels citroensap

Bereiding:

1. Verwarm een pan met een dikke bodem.
2. Fruit de ui en de knoflook heel zachtjes en al roerend in de zonnebloemolie.
3. Roer er de zonnebloempasta en de kokosmelk door, roer goed tot een homogene massa.
4. Voeg alle overige ingrediënten toe en breng de saus op smaak.

Smaakt goed bij veel granen en groenten.