

Recept

Bospeen uit de oven

Benodigheden

- ✓ 1 bos worteltjes
- ✓ 2 el olijfolie
- ✓ 2 tl gemalen koriander (ketoembar)
- ✓ 1 tl gemberpoeder (djahé)
- ✓ 1 teen knoflook, in dunne plakjes
- ✓ grof zeezout



Bereiding

Verwarm de oven voor op 200 °C. Schil de worteltjes met de dunschiller. Snijd het loof af, maar laat nog een klein stukje groen aan de worteltjes zitten. Was de worteltjes. Halveer eventueel de dikkere exemplaren. Leg de worteltjes in de ovenschaal. Schenk de olie erover en voeg de gemalen koriander, gemberpoeder, knoflook en naar smaak grof zeezout toe. Schep alles goed om, zodat alle worteltjes rondom met olie bedekt zijn. Schenk 4 eetlepels water in de schaal en dek de schaal af met aluminiumfolie. Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en laat de worteltjes in ca. 45 min. gaar worden. Lekker bij gebakken en gegrilde vis en bij kalfsvlees en kip. Eet smakelijk!

U kunt dit recept tevens vinden in de Vol Smaak flyer van week 25 2011

EET SMAKELIJK!

