



Salades

voor ± 2-3 personen



OOSTERSE OVENSCHOTEL MET SESAMZAADJES

100 gr biologische sugar snaps

een handje sesamzaadjes

1 kleine biologische broccoli

1 eetlepel biologische sojasaus

1 biologische rode paprika

1 theelepel biologische honing

1 biologische gele paprika

1 theelepel sesamolie

1 biologische wortel

1 eetlepel olijfolie

1 biologische rode ui

vers gemalen chilivlokken

BEREIDING

Verwarm de oven op 200 graden. Maak de rode ui schoon en snij deze in halve ringen. Spoel dan alle groenten schoon en snij de wortel in plakjes, de paprika (rood en geel) in reepjes en de broccoli in roosjes. Vul de waterkoker met water en breng het aan de kook. Doe alle groenten bij elkaar in een vergiet en schenk het kokende water eroverheen. Droog even na met wat keukenpapier en doe de groenten dan in een gietijzeren ovenschaal. Verdeel de olijfolie over de groenten en zet de ovenschaal in de oven. Rooster de groenten 10-15 minuten. Schep de groenten af en toe om. Haal de ovenschotel uit de oven en verdeel de sesamzaadjes over de groenten. Meng in een schaalje de sojasaus, de honing en de sesamolie en maal er wat verse chillivlokken overheen. Serveer de dressing naast de groenten.