

Groente spread

Ingrediënten:

2 rode paprika's
1 kleine winterwortel
150 gram courgette
Provençaalse kruiden
Olijfolie
Yoghurt
Mosterd
Peper/zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de wortel en courgette in blokjes, hussel deze met olijfolie om in een ovenschaal. Bestrooi met de Provençaalse kruiden. Snij de paprika doormidden, haal het zaad eruit en wrijf hem in met de olijfolie. Leg de paprika's met de schil naar boven op de groente en plaats de schaal ca 25 minuten in de oven of totdat de schil zwart geblakerd is. Laat het geheel afkoelen en verwijder dan de schil van de paprika. Snij deze ook in stukjes. Doe alles in een smalle, hoge maatbeker en hak het groentemengsel grof met de [Bamix staafmixer](#). Voeg nu naar behoefte een klein scheutje yoghurt, mosterd, peper en zout toe. Pulseer kort want het geheel mag best een beetje grof blijven. Bewaar de groentespread in een [Fresh&Save bakje](#), dan blijft hij wel een week goed. (bij mij is het dan allang op 😊).

Heerlijk op de boterham, cracker of rijstwafel.

(Gebaseerd op een recept van Project Gezond)


Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168
www.marianskookwereld.nl

