

GEGRILDE (WINTER)GROENTEN - Hoofdgerecht

Een heerlijk gerecht met veel (inheemse) groenten van het seizoen. Met dit gerecht is het wel heel gemakkelijk om minimaal de aanbevolen hoeveelheid van 300 gram groente per dag te halen. Doordat je seizoensgroenten (knolselderij, wortel en koolraap) uit eigen land gebruikt is dit gerecht ook heel aangenaam voor je portemonnee.

INGREDIËNTEN PER PERSOON

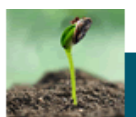
2 aardappelen (ongeveer 100 gram)
300 gram verschillende groenten: knolselderij, winterwortel, koolraap
1 ui
4 (of meer) tenen knoflook
Ongepaneerde varkensschnitzel of kipfilet (100 gram)
Gedroogde Provençaalse kruiden en fijngehakte verse tijm en rozemarijn
Peper
Sojasaus
Olijfolie (om te bakken)



Klaar om in de oven te schuiven. Oven voorverwarmen op 200 °C. Zet een bakje water in de oven om uitdrogen te voorkomen.

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de varkensschnitzel of kipfilet in drie gelijke delen. Maak een marinade van 2 gekneusde knoflooktenen, een eetlepel sojasaus, een halve eetlepel olijfolie en een beetje peper en leg het vlees erin. Laat afgedekt minimaal een uur staan in de koelkast.



Schil de aardappelen en de groenten en snijd deze in blokjes van ongeveer één centimeter. Snijd de ui in dunne ringen. Doe de groenten, aardappelen, ui en resterende gepelde en geplette knoflooktenen in een braadslede. Bestrooi ruim met de kruiden en besprenkel met olijfolie. Hussel alles goed door elkaar zodat de olie goed over de groenten is verdeeld. Schuif de braadslede in de oven. Oventijd ongeveer 45 minuten, af en toe omscheppen. De groente moet van binnen lekker zacht zijn en van buiten licht knapperig en een beetje stroperig.

Leg tien minuten voor het einde van de oventijd de stukjes vlees met de knoflook uit de marinade op de groente. Na vijf minuten omdraaien en nog een beetje marinade toevoegen.

Zorg voor een ruime braadslede zodat de groenten in een dun laagje liggen. Zo heeft de groente de kans om een beetje knapperig te worden. Een te dikke laag blijft te zacht.

Schep de aardappel en groente op een bord en leg de stukjes vlees erbij. Eet smakelijk!!

