

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
300 gr bloemkool
300 gr krieltjes (naturel)
1 paprika (kleur naar keuze)
1 grote of twee kleine rode uien
1 tl kerriepoeder

GEROOSTERDE BLOEMKOOL

Bevat per portie: Kcal: 285,8 | Eiwit: 7,2 gr | Koolhydraten: 38,6 gr | Vet: 10,2 gr | Vezels: 7,7 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 200 graden.
• Snij de bloemkool in kleine roosjes. Snij de paprika en rode ui in grove stukken. Leg alle groente samen met de krieltjes op een met bakpapier beklede bakplaat of in een ovenschaal.
• Doe een scheut olijfolie (ongeveer 10 ml) in een kommetje en meng er een theelepel kerriepoeder en een paar 'draaitjes' peper en zout door.
• Giet de olie over de groente en krieltjes en meng alles goed door. Dit gaat naar mijn mening toch echt het makkelijkst met je handen.
• Zet het gerecht ongeveer 25 minuten in de oven. Roer of schud af en toe even door elkaar zodat alles mooi gelijkmatig gaart.

TIPS EN TRICKS

• Als je het lekker vindt kun je ook wat knoflookpoeder (ongeveer een halve theelepel) toevoegen aan de olijfolie. Of je doet gewoon een paar hele knoflooktenen (ongepeld) in de ovenschaal.