

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
300 gr krieltjes
1/2 courgette
1/2 aubergine
2 tomaten
1 tl oregano
2 teentjes knoflook
10 gr olijfolie
peper
zout

OVENSCHOTEL MET COURGETTE EN AUBERGINE

Bevat per portie: Kcal: 220| Eiwit: 5,0 gr | Koolhydraten: 35,0 gr | Vet: 5,5 gr | Vezels: 4,7 gr

ZO MAAK JE HET

• Verwarm de oven voor op 180 graden.
• Snij de courgette en aubergine twee keer in de lengte doormidden en vervolgens in blokjes.
• Snij de tomaten in acht partjes per stuk.
• Pel de knoflook en snij elke teen een paar keer doormidden.
• Doe nu alle ingrediënten voor dit recept in een ovenschaal en hussel alles goed door zodat alles een laagje olijfolie krijgt.
• Zet de ovenschotel 30 tot 40 minuten in de oven. Alles mag goed aangebakken maar uiteraard niet verbrand zijn.

TIPS EN TRICKS

• Oregano, peper en zout is erg belangrijk in dit gerecht. Als je dat niet (of te weinig) toevoegt is het allemaal een beetje saai. Voeg dus na het opscheppen gerust wat extra toe.