

POMPOEN OVENSCHOTEL

HOEVEELHEID IN STUKJES 4 PERSONEN

VOORBEREIDINGSTIJD 10 MIN

(OVEN VOORVERWARMEN)

INGREDIËNTEN

2 kleine rode bieten
1 grote pastinaak
1 grote zoete aardappel
½ pompoen
olijfolie
een teentje knoflook
peper en zout
een bosje verse dragon
en extra voor de afwerking
een 4-tal verse vijgen
in partjes
grof zeezout (optioneel)

KEUKENHULPJE

Ovenschaal

BEREIDING

- 1 Verwarm de oven voor op 175 graden. Schil de groenten en snijd ze in stukjes. De pompoen hoeft je niet te schillen.
- 2 Doe alles in een ovenschotel en doe er een goede scheut olijfolie, fijngehakte knoflook, peper, zout en gehakte verse dragon bij.
- 3 Meng alles goed zodat alle groenten bedekt zijn met olie.
- 4 Bak de groenten in 30 minuten in de oven tot ze gaar zijn. Meng ze af en toe goed door elkaar en voeg de laatste 10 minuten de vijgenpartjes toe.
- 5 Doe er nog wat verse dragon op en voeg een extra scheutje olijfolie toe (en eventueel grof zeezout).
- 6 Serveer met quinoa en een stukje gebakken toefoef of hempfoef.

