



Ook eten kan ontspanning geven. Zeker als het niet te ingewikkeld is.

Dit recept komt uit mijn Engelse tijd. Het duurt even voordat het klaar is, maar de voorbereiding is minimaal.

Groente uit de oven ('Roasted Veggies')



Ingrediënten:

Ong. 200 gram groente per persoon. Denk hierbij vooral aan groente die onder de grond groeit, zoals wortels, (zoete) aardappels, bietjes, pastinaak.

Maak alle groente schoon en snijd ze in niet al te grote stukken. Doe alles bij elkaar in een of twee ovenschalen.

Sprenkel ruim ghee (of olijfolie) over de groente. Voeg 1 ruime theelepel komijnzaad en zout en peper toe. Eventueel geroosterde gemalen paprikapoeder als je dat lekker vindt.



Recepten



Zet alles ongeveer 3 kwartier in de oven en schep regelmatig om.

Serveer met dal of chutney en een (vega) burger.

