

Groentespiesjes

Ingrediënten & benodigdheden (12 spiesjes)

- 1 Rode paprika
- 1 Groene paprika
- 0.5 Kleine courgette
- 0.5 Kleine gele courgette
- 1 Rode ui
- 200 g Kastanjechampignons
- 150 g Cherrytomaten
- 0.5 Bos oregano
- 0.5 Bos tijm
- Olijfolie
- 12 satéprikkers
- Bakplaat
- Bakpapier



Hoe maak je het?

Verwarm eerst de oven voor op 200° C en leg de satéprikkers in een bakje met water. Snijd ondertussen de rode en groene paprika in stukjes van 1 bij 1 centimeter en snijd de groene en gele courgette in blokjes en de rode ui in partjes. Schep de paprika, courgette, rode ui, kastanjechampignons en cherrytomaatjes in een kom en breng op smaak met zout, peper, een scheutje olijfolie, oregano en tijm. Meng nu alles goed door elkaar en rijg de groente aan de spiesjes en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Zet de spiesjes circa 10 minuten in de oven. Haal de spiesjes uit de oven en klaar, smakelijk eten!

TIP!

Uiteraard kun je je eigen draai geven aan deze spiesjes door jullie lievelingsgroente hieraan te rijgen.