



KOKEN MET EEN BUDGET

Vissticks van de bakplaat met groenten

HOOFDGERECHT

🕒 20 + 17 minuten

2 personen

DIT HEB JE NODIG:

- 🛒 500 g krieltjes (in schil)
- 🛒 10 vissticks (bevroren)
- 🛒 300 g broccoli
- 🛒 snuf knoflookpoeder
- 🛒 1 el olie
- 🛒 1 paprika
- 🛒 peper en zout
- 🛒 ½ tl tijm

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven voor op 220°C.
2. Halveer eventueel de grote krieltjes.
3. Kook ze 8 minuten voor in een pan met water.
4. Giet ze af en doe in een kom en voeg een klein scheutje olie toe en een snufje peper, zout, knoflook en tijm.
5. Verdeel ze over de bakplaat.
6. Leg de paprika in reepjes en de broccoli in kleine roosjes er tussen.
7. Besprenkel deze met een klein beetje olie.
8. Leg ook de vissticks erbij.
9. Schuif de bakplaat in de oven en bak in ca. 17 minuten gaar.
10. Schep de groenten en aardappels halverwege een keer om en keer ook de vissticks om.

TIP: Je kunt ook aardappelpartjes gebruiken



Bron: leukerecepten.nl