



Mediterrane groente-crumble

2 PERSONEN

🕒 25 + 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 2 vastkokende aardappels (geschild, in parten)
- 🍴 1 venkelknol (in smalle partjes)
- 🍴 3 el olijfolie
- 🍴 1 rode ui (in ringen)
- 🍴 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 🍴 ½ middelgrote wortel (geschild, in plakjes) of
- 🍴 80 g bospenen (geschraapt, in plakjes)
- 🍴 ½ courgette (in plakjes)
- 🍴 2 tomaten (in partjes)
- 🍴 ½ bosje verse peterselie (fijngehakt)
- 🍴 ½ tl paprikapoeder
- 🍴 ½tl komijnpoeder (djinten)
- 🍴 2 sneeën wit- of bruinbrood (verkruid, zonder korst)
- 🍴 30 g Parmezaanse kaas (geraspt)
- 🍴 1 tl citroenrasp

MATERIAAL: wok, ovenschaal (20 x 20 cm)

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de aardappels en venkel samen circa 10 minuten en giet af.
2. Verwarm de oven voor op 200°C.
3. Verhit de olijfolie in een wok en fruit hierin de ui en de helft van de knoflook.
4. Voeg de aardappels, venkel, wortel en courgette toe en roerbak nog circa 5 minuten.
5. Schep het groentemengsel met de tomaten, peterselie, paprikapoeder, komijn, zout en peper in een ovenschaal.
6. Meng het broodkruim met de rest van de knoflook, kaas en citroenrasp en strooi dit over de groenten.
7. Zet de schotel circa 15 minuten in het midden van de oven tot de bovenlaag goudbruin is.

TIP: Vervang de peterselie eens door koriander, ½ el tijm of 5 blaadjes salie.

TIP: Let op: de kaas in dit recept kan dierlijk stremsel bevatten. Wil je het recept strikt vegetarisch maken? Gebruik dan een kaas met vegetarisch stremsel, deze is herkenbaar aan een vegetarisch logo.

BRON: boodschappen.nl

