



Traybake met krieltjes en groene asperges

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 500 g krieltjes
- 🥕 200 g groene asperge tips
- 🥕 2 el olijfolie
- 🥕 1 tl oregano
- 🥕 2 tenen knoflook
- 🥕 peper en zout

voor de dressing

- 🥕 1 kleine sjalot
- 🥕 1 ell kappertjes
- 🥕 2 el olijfolie
- 🥕 1 el appelazijn
- 🥕 1 tl mosterd

MATERIAAL: bakplaat met bakpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Verwarm de oven op 200°C.
2. Hak of pers de knoflook fijn.
3. Meng met olijfolie, oregano, peper en zout.
4. Verdeel over de krieltjes en vervolgens over de bakplaat met bakpapier.
5. De krieltjes zijn ongeveer binnen 30 minuten bruin en gaar.
6. Maak in de tussentijd de dressing.
7. Snipper het sjalotje heel fijn en meng met de overige ingrediënten.
8. Voeg na 25 minuten de groene asperges toe en rooster deze nog ongeveer 5 minuten mee in de oven.
9. Serveer de traybake met de dressing.

TIP: In deze traybake wordt er geen vlees, vis of een andere eiwit vervanger toegevoegd, dus raad ik wel aan om er nog iets bij te maken. Er kan eventueel ook een stukje zalm of kip op de traybake toegevoegd worden.

BRON: jaimyskitchen.nl

