

Groente sticks



Wortel

Snij de wortel in stukken van 8cm en met de Gefu Rapido in frieten. Schep de wortel om met olijfolie, peterselie, paprikapoeder, peper en zout.

Leg de wortelsticks op een (met bakpapier bekleed) bakplaat en rooster ze 25 minuten op 220° in de oven.

Zoete aardappel

Snij de aardappel (schillen hoeft niet) in stukken van 4cm en met de Gefu Rapido in frieten. Schep de aardappelfrieten om met olijfolie, rozemarijn, zout en peper. Ik snij de zoete aardappel in kleinere stukken omdat deze anders te hard is voor de Flexicut.

Leg de aardappelsticks op een (met bakpapier bekleed) bakplaat en rooster ze 25 minuten op 220° in de oven.

Courgette

Snij de courgette in stukken van 8cm en met de Gefu Rapido in frieten. Maak een mengsel van 50 gram geraspte Parmezaan, basilicum, knoflookpoeder, 100 gram Panko (Japanse paneermeel), zout en peper.

Kluts 2 eieren los in een kom. Haal de courgette frieten door de eieren en door het kruidenmengsel.

Leg de courgettesticks op een (met bakpapier bekleed) bakplaat en rooster ze 20 minuten op 220° graden in de oven.

Dipsaus

Meng 300 gram Griekse yoghurt met kneepje citroensap, fijn gesneden bieslook, zout en peper.

Serveer de groentesticks op een mooie schaal met de dipsaus in het midden.



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168

www.marianskookwereld.nl

