

Ingrediënten voor 4 personen

2 teentjes knoflook 3 theelepels
dijonmosterd 100ml olijfolie 2
theelepels gedroogde
Provencaalse kruiden zeezout
versgemalen peper 1/2 aubergine
1/2 courgette 1 rode paprika 16
voorgekookte krieltjes

Tijd: 20-30 min.
Keuken: Nederlands
Smaak: Hartig
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee



Gemarineerde groentespies

Hulpmiddelen

Spiesen

Vorbereiding

Pel 2 teentjes knoflook en pers de knoflook boven een kom Meng 3 theelepels dijonmosterd met 100ml olijfolie en 2 theelepels gedroogde Provencaalse kruiden en breng op smaak met zeezout en versgemalen peper Breng een pan water met zout aan de kook Was een 1/2 aubergine, 1/2 courgette, 1 rode paprika en snij ze in grove stukken Blancheer de groenten en 16 voorgekookte krieltjes ca. 2 minuten in het kokende water

Bereidingswijze

Giet de groenten af en schep ze direct door de dressing Laat de groenten en krieltjes in de dressing afkoelen. Schep ze regelmatig om Steek de groenten aan 4 spiesen en leg ze op de barbecue. Grill ze ca. 5 minuten, bestrijk ze nogmaals met de marinade en bestrooi ze met zeezout