

Traybake van spruitjes, sperziebonen en cashewnoten



Gerechten: Bijgerecht

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Sperziebonen
spruitjes
wortelen
vloeibare margarine
zout en peper
citroensap
honing
cashewnoten

Bereiding

Sperziebonen en spruitjes schoonmaken en 15 minuten stomen.
Afspoelen onder koud stromend water.
Goed laten uitlekken.
Wortelen in dunne plakjes snijden.
De groenten mengen met de vloeibare margarine, zout en peper en in een ovenschaal doen.
Verwarm de oven op 200 graden.
Plaats 15 minuten in de hete oven en schep één of twee keer om.
Roer er citroensap en honing doorheen en voeg de cashewnoten toe.
Plaats nog eens 10 tot 15 minuten in de hete oven.

Notities

De ovengerechten die we door invloed van de grote media chefs traybake zijn gaan noemen kennen een grote populariteit en dat is terecht. Ze bieden immers tal van variatiemogelijkheden en zijn qua bereidingstechniek erg eenvoudig.

Foto's



AARDAPPELTORTILLA MET TRAYBAKE VAN SPERZIEBONEN, WORTEL, SPRUITJES EN CASHEWNOTEN

APPETIJT.EU



TRAYBAKE VAN SPERZIEBONEN, WORTEL, SPRUITJES EN CASHEWNOTEN

APPETIJT.EU

