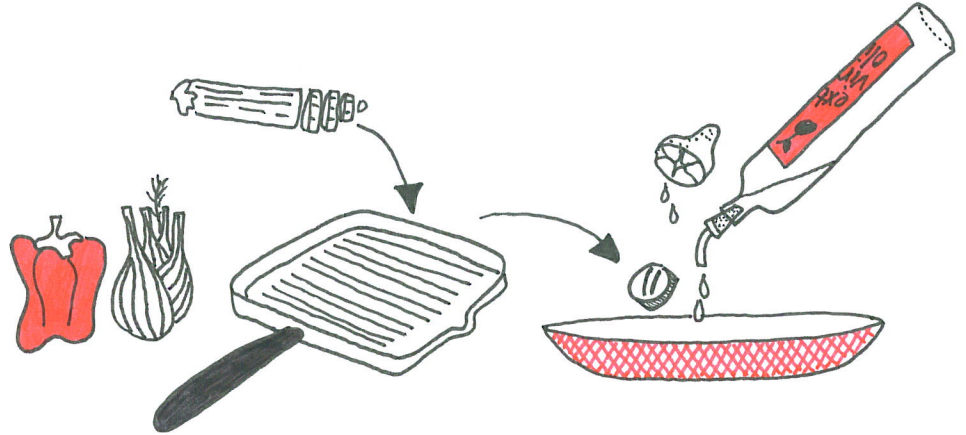


Gegrilde groenten (4 personen)

Bereiden: 25 minuten
In de oven: 30 minuten

Nodig:

- 3 gele paprika's
- 3 rode paprika's
- 2 dunne courgettes
- 2 venkelknollen
- olijfolie (extra vergine)
- 1 Citroen
- grof zout
- verse tuinkruiden (peteselië, rozemarijn, tijm etc)



Doen:

Oven voorverwarmen op 200 °C

Leg de paprika's op een bakplaat in de hete oven, draai ze een paar keer een kwartslag totdat ze hier & daar zwartgeblakerd raken. Haal ze er dan uit, de gele als eerste. Reken in totaal op zo'n 30 min.

Doe ze in een plastic zak en laat ze dan rustig even een kwartiertje liggen (daardoor komt het vel straks makkelijk los)



Verwarm intussen de grillpan op het vuur en laat hem gloeiend heet worden. Pan noch groente insmeren met olie, anders staat je leuken blauw! Snijd terwijl de pan heet wordt de onderkant van de venkel af. Haal de halfronde blaadjes van elkaar. Leg de blaadjes kort in de grillpan om wat mooie zwarte streepjes te krijgen (1x omdraaien). Blijf erbij staan, het gaat heel snel (en steeds sneller naarmate de pan heter wordt). Gaar worden ze niet in de grillpan, daarvoor doe je ze nog een kwartiertje in de braadslee in de oven (helemaal onderin of op de bodem, onder je paprika's). Giet er wat olijfolie over en schep tussentijds een keertje om.

Snijd de courgette in plakjes van ± een 1/2 cm dik. leg ze in de grillpan tot je mooie zwarte streepjes ziet, draai dan om (mbv 2 vorken of een tang) ze moeten een beetje zacht worden, maar vooral niet te, dan worden ze papperig. Haal ze uit de pan en laat uitdampen.

Maak de paprika's schoon, verwijder vel, steeltjes en alle zaadjes. Vooral niet afspoelen onder de kraan, dan speel je de smaak weg! Je kunt wel met je hand of een mesje de zaadjes wepschrappen, en dan hand of mesje steeds even afspoelen onder de kraan.

Scheur de zachte paprika in reepjes en leg samen met de courgette en venkel in een mooie grote schaal. Laat alles afkoelen tot kamertemperatuur

even kliederen, maar oh.. zo lekker!



Serveren: besprenkel met wat olijfolie en knijp er een halve Citroen boven uit. Bestrooien met wat grof zout en evt. wat verse tuinkruiden.