

Vegetarische grill schotel

Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 Grote rode paprika
- 1 Zoete paprika
- 1 Grote wortel
- 1 Halve ui
- 1 Halve prei
- 1 Broccoli
- 4 Grote champignons
- 1 Courgette
- 1 Zakje geraspte Mozzarella kaas
- 2 Gedroogde tomaten
- Raapzaadolie

Kruiden en specerijen

- Laurierpoeder
- Kardemom
- Kruidnagelpoeder
- Gedroogde Koriander
- Foelie
- Karwijzaad
- Lavas
- Zwarte peper
- Zout



Vorbereiding

Snij de Broccoli en kook deze ongeveer 10 minuten, laat uitlekken in een vergiet en spoel deze af zodat ze niet nagaren. Snij de Courgette in dikke plakken, snij de paprika in grote stukken (verwijder de pitjes), snij twee dikke plakken uienringen, snij dunne ringetjes prei en snij ook de zoete paprika in ringetjes (verwijder de pitjes). Snij de wortel in dunne plakjes. Tot slot snij je de champignons in dikke plakken en de gedroogde tomaten in dunne reepjes.

Uitvoering

Meng ongeveer een theelepel van alle kruiden en specerijen door elkaar. Gebruik een grillpan om met raapzaadolie (of olijfolie) de dikke plakken courgette te grillen en bestrooi deze met de kruidenmix. Kort grillen, ongeveer twee minuten per kant met kookplaat (of gas) hoog. Haal hierna direct de pan van de kookplaat en leg de courgette in een ovenschaal. Grill de stukken paprika kort en leg deze over de courgette. Daarna grill je de zoete paprika en de uienringen en leg die in de ovenschaal. Hierna zijn de preiringetjes en plakjes wortel aan de beurt om te grillen. Ook die leg je daarna in de ovenschaal. Strooi nog een beetje kruidenmengsel er over en grill de champignons met nog een beetje extra olie in de grill pan. Verdeel de stronkjes Broccoli in de ovenschaal en leg de champignonschijfjes en reepjes gedroogde tomaten erop en verspreid een heel zakje Mozzarella geraspte kaas er over.

Zet de ovenschaal in het midden van de oven, een kwartiertje in de hetelucht (grillen) zodat de kaas lekker bruin wordt. Eet smakelijk.