



Bijgerechten

Groentespiesjes

Voor 8 personen.

Ingrediënten

Voor de spies

1 bloemkool
2 courgettes
1 aubergine
250 gram kerstomaatjes
2 maïskolven
1 venkelknol
1 rode paprika

Voor de marinade

2 eetlepels citroensap
2 eetlepels mosterd
2 eetlepels yoghurt
4 eetlepels olijfolie
2 eetlepels sojasaus
peper
zout

Bereidingswijze

Voor de spies

Snij de venkel, courgettes, de aubergine, de paprika en de maïs in stukken en verdeel de bloemkool in roosjes.

Kook de maïs en venkel 10 minuten in zoutwater. Blancheer de paprika-, courgette- en auberginestukjes 2 minuten en kook de bloemkoolroosjes 4 minuten. Alles goed droog deppen.

Voor de marinade

Roer de mosterd, het citroensap, de yoghurt, de olie en de sojasaus onder elkaar. Op smaak brengen met peper en zout. Laat de voorbereide groenten hier een uur in marineren.

Rijg ze daarna aan een houten of ijzeren spies en eindig met een kerstomaatje. Grill de groentespiesjes 5 minuten op een hete barbecue. Keer ze halverwege.

Serveer er de overgebleven marinade bij.

Keukenbenodigdheden

Satéprikker

Barbecue

