



Groentespiesen met zilveruitjes

Ingrediënten voor circa 12 groentespiesen

24 cherrytomaatjes
1 rode paprika
1 gele paprika
1 courgette
12 kleine champignons
24 zilveruitjes
8 takjes (platte) peterselie
6 takjes basilicum
1 dessertlepel sojasaus
ruim 1 dl olijfolie
sap van 1 ½ citroen
peper, zout

Bereiding

- Halveer de paprika's, verwijder zaad en zaadlijsten en snijd ze in grote blokjes. Snijd de courgette in plakjes. Borstel de champignons schoon.
 - Laat de zilveruitjes goed uitlekken.
- Hak de peterselie en basilicum fijn. Meng de helft van de kruiden met de sojasaus, olijfolie, citroensap, peper en zout.
 - Leg de houten spiesen eerst een uurtje van tevoren in ruim koud water tegen het verbranden
- Rijg de groenten en de zilveruitjes, afgewisseld aan spiesen en leg ze in een platte schaal. Schenk de marinade eroverheen en laat de spiesen, afgedekt, minimaal een half uur marineren op kamertemperatuur. Keer tussentijds een maal.
- Grilleer de spiesen vervolgens in circa 10 minuten op de barbecue (of onder de ovengril of in de grillpan), onder regelmatig keren. Bestrooi met de overgebleven kruiden en serveer met de marinade
 - Serveren met bijvoorbeeld een gepofte aardappelen met kwark of crème fraîche en bieslook of Frans stokbrood.
 - Smakelijk eten!

Wijntip

Servere bij deze groentespiesen een wat stevige rode wijn uit Spanje, zoals bijvoorbeeld een rode Crianza of Reserva uit Navarra of Rioja.

Voedingswaarde per portie

ca. 75 kcal per spiesje