

## Overheerlijk Makkelijk Groenterecept (OMG nummer 1)

**Volgens het Nationaal Kompas Volksgezondheid van de RIVM voldoet 5% van Nederlandse volwassenen aan de richtlijnen voor groenteconsumptie (200g per dag). Grappig dat als ik dit vertel aan kennissen, ze dan toevallig deel uitmaken van die 5% minderheid! Óf de RIVM kan niet rekenen óf wij denken bijna allemaal dat wij meer groente eten dan wij denken of zeggen.**

**Dus, om het wat makkelijker te maken om toch nog eerlijk bij dé 5% te horen heb ik besloten om makkelijke en heerlijke groenterecepten op te zoeken en bedenken.**

**Ik houd zelf ontzettend veel van groente, met al die verschillende kleuren, texturen, smaken en vormen. En natuurlijk eet ik iedere dag volgens de richtlijn!**

### **Geroosterde Wintergroenten**

Niet te geloven hoe zoet die worden!

#### **Ingrediënten**

Winterpeen

Pastinaak

Grote uien

Knoflook

Olijfolie

Zout en peper

Hoeveelheid: minimaal 200 g per persoon natuurlijk (aanpassen aan aantal eters en de honger!).

Oven voorverwarmen op 190°C. Winterpeen, pastinaak en uien pellen en in de lengte in vieren snijden. Knoflook kun je pellen maar dat hoeft niet per se, je kan ook wachten totdat ze gaar zijn en gewoon opslurpen!

Alles in een grote braadpan of bakplaat. Zorg voor genoeg ruimte tussen de groenten zodat ze elkaar niet aanraken. Scheutje olie overheen. In de oven. Na 25 minuten alles omdraaien. Als ze al een beetje bruin en plakkerig zijn, zijn ze gaar (ongeveer 40 min.).