

Groentespiezen voor de bbq



Op zoek naar een lekker gezond BBQ-recept? Deze kleurrijke BBQ-groentespiezen met aubergine, tomaat, mais, venkel, paprika, courgette en bloemkool zijn een aanrader! Makkelijk en snel voor een grote groep bereid.

Koken : 10

Totaal : 10 min

Ingrediënten

- 1 kleine aubergine
- 1 bakje cherrytomaten
- 2 maïskolven
- 2 kleine venkelknollen in vieren
- 1 rode paprika in stukken
- 2 kleine courgettes in plakken
- 1 kleine bloemkool in roosjes
- 2 eetlepels citroensap
- 4 eetlepels olie
- versgemalen peper
- 1 1/2 eetlepel mosterd
- 2 eetlepels groentebouillon met minder zout
- 4 eetlepels magere of halfvolle yoghurt

Recept

1. Kook de maïskolven en de venkel in circa 10 minuten in ruim kokend water beetgaar. Neem de groenten uit de pan en laat ze goed uitlekken.
2. Kook de bloemkoolroosjes als laatste circa 4 minuten, neem ze uit de pan en dep ze droog.
3. Yoghurtsaus: Meng citroensap, olie, versgemalen peper, yoghurt, mosterd en de bouillon goed door elkaar.
4. Dep alle groenten nogmaals droog voor het roosteren.
5. Snijd de maïskolven in stukken van 3 cm en snijd de rest van de groenten in grove stukken.
8. Rijg de groenten aan de spiezen en eindig met een cherrytomaatje.
9. Rooster de groentespiezen op een hete barbecue. Draai ze een keer om. Serveer met de yoghurtsaus. Eet smakelijk!

Voedingswaarden

calories : 205 calories
fat : 9.00 grams
carbohydrate : 22.00 grams
protein : 7.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/groentespiezen-voor-de-bbq>