



Mediterraanse groenten

Recept van V-ZUG N.V.



Bereiding	20 Mins
Gaartijd	15 Mins
Porties	4
Apparaat	Combair-Steam SE vanaf 2015

Bereiding

- 2 courgettes
- 300 g tomaten, San Marzano
- 1 aubergine
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn

De steel- en de bloesemaanzet van de courgettes verwijderen en de courgettes in 4 cm lange en 1 cm dikke reepjes snijden. De steelaanzet van de tomaten verwijderen en de tomaten in partjes snijden. De steel- en de bloesemaanzet van de aubergine verwijderen, in vieren delen en dwars in 2 cm brede stukken snijden.

De groenten op de geperforeerde gaarplaat leggen en de geplukte rozemarijn- en tijmblaadjes erover verdelen. De gaarplaat in de koude gaarruimte schuiven. Stomen.

Steaming 100 °C gedurende 15 Mins

- zout
- peper
- olijfolie

De groenten uit de gaarruimte nemen, naar smaak met zout en peper kruiden en met olijfolie besprenkelen.

Accessoires

Gaarplaat geperforeerd

Aanvullende informatie

Gecreëerd op 11.12.2019

