Geroosterde bloemkool

Geroosterde bloemkool Mediterrane stijl. Bloemkool kun je op veel manieren eten, maar zo geroosterd met slechts een paar ingrediënten maakt het voor ons een volwaardig gerecht. Laat de bloemkool mooi roosteren zodat deze overal knapperige randjes heeft. Een fijn koolhydraatarm gerecht. Een hele bloemkool voor 2 personen lijkt ontzettend veel maar in de oven verdampt al het vocht en wordt de hoeveelheid beduidend minder.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 5 minuten + 30 minuten oventijd

Ingrediënten

- 1 bloemkool
- 3 eetlepels olijfolie
- 3 eetlepels gedroogde oregano
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper
- 2 eetlepels citroensap
- peterselie naar behoefte
- 2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes

Bereiding geroosterde bloemkool Mediterrane stijl

1. Verwarm de oven voor op 225 graden.
2. Snij de bloemkool in kleine roosjes.

3. Doe de bloemkool in een grote schaal en besprenkel deze met de olijfolie, oregano, peper en zout.
4. Hussel alles goed door zodat alle roosjes een klein laagje olijfolie hebben.
5. Leg een stuk bakpapier op de bakplaat, verdeel hierover de roosjes (1 laag).
6. Schuif de bakplaat voor ongeveer 30 minuten in het midden van de oven.
7. Hussel halverwege de roosjes nog een keer goed door elkaar.
8. De bloemkoolroosjes hebben na ongeveer 30 minuten een mooie gekaramelliseerde kleur en smaak (en zijn een stuk kleiner geworden door het verdampen van het vocht.

Serveer de geroosterde bloemkool met een scheutje citroensap, peterselie en geroosterde pijnboompitjes.

Lekker bij een stukje gegrilde kipfilet.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
307	23	3	9	12	6,5	1