Geroosterde koolrabi, een onbekende vitaminebom!

Geroosterde koolrabi, niet 1 van de meest bekende groenten in Nederland. Eigenlijk zou deze groente ook het predikaat “vergeten groenten” moeten krijgen, dan is het vast volgend jaar erg populair. Want het is zonde dat we deze groente zo links laten liggen. Naast onderstaand recept is geraspte koolrabi ook zalig fris in een salade, of als soep.

Qua smaak doet het je aan een radijsje denken en qua voedingswaarde is het een groente met veel magnesium, kalium en vitamine C.

Zelf heb ik kippendijen gebruikt bij dit groentegerecht maar je kan het natuurlijk ook prima vegetarisch of met een ander stukje vlees/vis eten, maar kies niet voor te mager vlees, dit wordt te droog in de oven.

Voor 2 personen

Bereidingstijd 10 minuten + 30 minuten oventijd

Ingrediënten

- 3 koolrabi’s
- 1 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- Optioneel: Citroensap

- 400 gram kippendijen
- 3 theelepels Euroma curry madras (of als je dit niet in

huis hebt: 1 theelepel kerrie madraspoeder, 1/2 theelepel paprikapoeder, 1 theelepel kurkuma en 1/2 theelepel peper)

Bereiding geroosterde koolrabi

Schil de koolrabi’s, snij ze in plakken en vervolgens in blokjes.

Kook de koolrabi halfgaar in 7-8 minuten, laat ze uitlekken in de vergiet.

Verwarm de oven voor op 220 graden.

Verdeel de koolrabi in een ovenschaal, hussel de olijfolie er door en strooi het zout er overheen.

Snij de kippendijen in grote stukken en verdeel de specerijen eroverheen.

Leg de stukken kip tussen de koolrabi.

Rooster de groente voor 30 minuten goudbruin.

Schep af en toe om zodat alle kanten goed geroosterd worden.

Optioneel: voeg voor het opdienen wat citroensap toe.

Geroosterde koolrabi met kippendijnen, een lichte verantwoorde maaltijd.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
315	8,5	2	50	7	5	1,3