

Geroosterde worteltjes

Geroosterde worteltjes, niet de bekende gekookte wortels of in de puree, maar een keer geroosterd. Door de toevoeging van honing krijgen ze een mooi geglaceerd jasje. 1 kilo voor 2 personen lijkt wellicht veel, maar zoals vele soorten groenten bevatten wortels ook water en doordat je ze roostert in de oven, verdampt het water en blijft er dus een kleinere hoeveelheid groente over.

Voor 2 personen

Bereidingstijd: < 10 minuten + 25-30 minuten oventijd

Ingrediënten

- 1 kilo wortels
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 theelepels verse tijm (of ong. 1/2 eetlepel gedroogde tijm)
- 1 eetlepel honing
- citroensap naar behoefte
- 1 theelepel zout
- peper naar behoefte

Bereiding geroosterde worteltjes

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Leg een stuk bakpapier klaar op het bakblik.
3. Schrap eventueel de wortels en was ze. Als er een dikke wortel tussen zit, snij deze dan in de lengte door. Zorg er dus voor dat alle wortels enigszins dezelfde dikte

hebben.

4. Hussel de olijfolie, (verse) tijm, peper, zout en wat honing over de wortels.
5. Schuif het bakblik in de oven. Prik na 25 minuten in de wortels om te voelen of ze gaar zijn, pas eventueel de oventijd aan.

Sprenkel voor het serveren wat citroensap over de geroosterde worteltjes.

Lekker in combinatie met een [knolselderijpuree](#) en een stukje vlees.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
246	6,5	1,3	3,6	35	14,5	1,4