

Geroosterde wortels

Ingrediënten (4 personen)

- 500 g wortels
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 theelepel nigellazaad
- 1/2 theelepel komijnpoeder
- 1 eetlepel tahin (zonder zout)
- 100 g magere yoghurt
- 1 eetlepel citroensap
- Handje verse koriander of peterselie
- Peper naar smaak

Bereiding

- 1 Verwarm de oven voor op 200°C.
- 2 Schil de wortels en snijd ze in lange stukken. Meng de wortels in een kom met olijfolie, komijnpoeder en nigellazaad. Verspreid de wortels op een bakplaat en rooster ze in de oven voor 25-30 minuten, of tot ze zacht en licht gekarameliseerd zijn.
- 3 Terwijl de wortels roosteren, meng je de tahin, yoghurt, en citroensap in een kom. Roer goed tot je een gladde saus hebt. Voeg wat water toe om de saus iets dunner te maken als dat nodig is. Breng op smaak met peper.
- 4 Verdeel de geroosterde wortels over twee borden. Besprenkel de yoghurt-tahinsaus over de wortels en garneer met verse koriander of peterselie.

Zoutbewust
recept



Voedingswaarden per persoon

Energie	233	kcal
Vet	7	gram
waarvan verzadigd vet	2	gram
Koolhydraten	29	gram
Eiwit	11	gram
Vezels	7	gram
Zout	0,2	gram