



SALADE VAN GEGRILDE GROENTEN

FASE 1

2 PERSONEN 35 MINUTEN BEREIDEN 30 MINUTEN IN DE OVEN



Ingrediënten

- 10 (medium) tomaten
- olijfolie, om te bakken
- 250 g flespompoe
- 1 aubergine
- ½ courgette
- 50 g Parmezaanse kaas
- 50 g rucola
- 3 el extra vierge olijfolie
- ½ onbespoten citroen, sap
- handje verse basilicum
- zwarte peper en zout

Ook nodig:

bakpapier, grillpan

Bereiden

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Halveer de tomaten, verwijder het kroontje en leg ze met het vruchtvlees naar boven op het bakpapier. Sprenkel er wat olijfolie overheen en rooster ze 30 minuten in de oven.
- 3 Zet een grillpan op middelhoog vuur om voor te verwarmen.
- 4 Snij het bovenste gedeelte van de flespompoe en maak hiervan plakken van ongeveer 0,5 centimeter dik. Verwijder daarna pas de schil. Snij ook de aubergine en courgette in plakken van 0,5 centimeter dik.
- 5 Vet de grillpan in met olijfolie en bak de plakken pompoe en aubergine – in porties – aan beide kanten ongeveer 5 minuten totdat er donkere grillstrepen ontstaan. Vet de pan tussendoor steeds in als je met een nieuwe portie begint.
- 6 Gril de plakjes courgette iets korter, ongeveer 4 minuten per kant.
- 7 Haal de punt van de Parmezaanse kaas langs een kaasschaaf voor mooie grote vlokken.
- 8 Verdeel de gegrilde groenten samen met de rucola over twee borden en besprenkel ze met wat olijfolie en citroensap. Garneer de salades met blaadjes basilicum en breng op smaak met peper en zout.