

Gestoomde groenten

Bereidingstijd: zachte groenten: 15 tot 20 minuten
harde groenten: 30 tot 40 minuten

- Gemengde groenten.
Maak de groenten schoon en snijd ze zoals gewenst.

1. Wikkel een kleine hoeveelheid groenten in folie en maak verschillende pakketjes. Voor u ze dichtmaakt, besprenkel ze elk met 1 koffielepel water.

2. Maak stevig dicht en plaats ze rechtstreeks op het rooster rond het voedsel dat u al aan het bereiden bent. Kook bij 250°C. De meeste zachte groenten, zoals courgettes, uien, erwten) zijn na 15 tot 20 minuten klaar. De meeste harde groenten (zoals wortelen en aardappelen) nemen 30 tot 40 minuten in beslag. Controleer en serveer.

