

# Gezonde belegsoorten

## Wortelspread



### Ingrediënten voor 4 personen

- 5 wortelen
- ½ zoete paprika, ontveld
- 2.5 el olijfolie
- 1 teentje knoflook
- citroensap
- kruiden naar keuze (komijn, peper, zout,..)
- 2 el sesamzaad

→ Dit gerechtje kan gemakkelijk enkele dagen in een afgesloten potje bewaard worden in de koelkast.



### Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 180°C.
- Rasp de wortelen en snij ze in schijfjes.
- Snij de (ontvelde) zoete paprika in stukjes en voeg samen met de wortelen, knoflook (ongepeld, geplet) en kruiden naar keuze op een bakplaat. Dit mag besprenkeld worden met olijfolie en citroensap.
- Plaats dit gedurende 30 minuten in de oven.
- Pel de knoflook en mix het groentemengsel.
- Werk eventueel nog verder af met kruiden.
- rooster de sesamzaadjes en strooi over de spread.