



GEHEIME GROENTEN SAUS

#groenten #moeilijke eter #voorraad
#paprika

HOEVEELHEID

Je kunt de hoeveelheid zelf aanpassen door er meer om min
tomatensaus aan toe te voegen

WAT HEB JE NODIG

- 3 paprika's
- courgette
- tomaten
- wortels
- 1 ui
- knoflook (hoeveelheid die je lekker vindt)
- 4 eetlepels olie
- italiaanse kruiden

MATERIAAL

- oven
- ovenschaal
- blender of staafmixer

BEREIDINGSWIJZE

Was de groenten en snij in grove stukken en leg ze in de oven
schaal. Voeg de olie toe en zet de schaal in de oven voor 20-30
minuten op 180 C met grillstand. stop de groenten in de blender
en voeg wat tomatensaus toe. Blenderen maar!

Voeg naar smaak en gewenste dikte tomatensaus toe. Klaar
basissaus vol met groenten om te gebruiken als saus voor je
pasta of lasagne.

Tip: Handig om in porties in te vriezen. Je kunt daarna altijd
nog tomatensaus toevoegen.



ABCdiëtistennetwerk
Hoofdlocatie & kantoor

Gezondheidscentrum Bredero
Graaf Hendrik III plein 132 A7
4819 CL Breda

WhatsApp (alleen tekst) met de ABCdiëtist Ellen
Steinmeijer 06-18167262 of Ine Goos 0639698516

Wil je een afspraak maken?
06 - 434 256 90

Afspraak (beeld)bellen mogelijk door heel
Nederland.