

Champignon spiesjes

Bereiden in: kom of pot
Voorbereiding: 5 min.
Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 5 eetl. olijfolie
- 2 tenen knoflook uitpersen
- 3 eetl. peterselie, mooi fijn snijden
- 2 eetl. bieslook, ook fijn snijden
- 1 eetl. citroensap
- 1 thl. chilivlokken
- peper en zout naar eigen goeddunken

Voedingswaarde

- 83kcal
- Koolhydraten: 1g
- Eiwitten: 1g
- Vetten: 9g
- Verzadigd vet: 1g

Wist u dit

Champignons bevatten veel gezonde voedingsstoffen. Zo zijn ze rijk aan koper, wat in je lichaam onder andere belangrijk is voor het behoud van een goede conditie van bindweefsels, zoals de huid, bloedvaten en kraakbeen. Champignons zijn ook een bron van de B-vitamines riboflavine (vitamine B2) en niacine (vitamine

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Champignon spiesjes

Bereiding

1. U begint met het maken van de marinade. Hiervoor de knoflook persen en mengen met de andere ingrediënten.
2. Is de marinade klaar, leg dan de champignons erin en laat deze 1 uur intrekken
3. Rijg de champignons op de spiesjes.
4. Onder toezicht op de bbq klaarmaken, af en toe draaien. Champignons zijn klaar wanneer ze iets schrompelen.

.

Kooktips

Wees voorzichtig met het rijgen van de champignons, ze breken namelijk snel. Gebruikt u houten spiesjes dan ik het handig om de gaatjes van te voren iets in te prikken. Een houten spies duwt er moeilijker door.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten