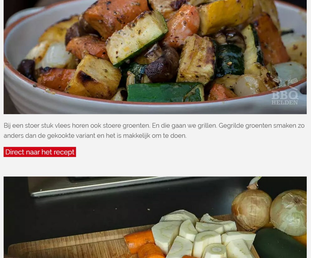
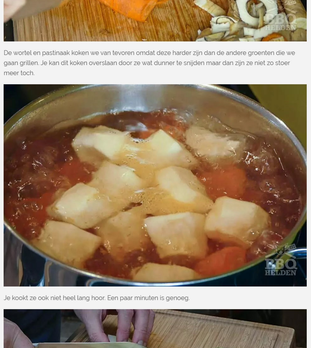
Gegrilde groenten met mosterd dressing

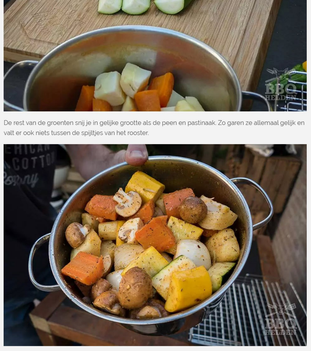


Bij een stoer stuk vlees horen ook stoere groenten. En die gaan we grillen. Gegrilde groenten smaken zo anders dan de gekookte variant en het is makkelijk om te doen.

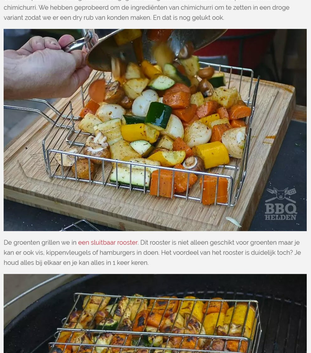
Direct naar het recept



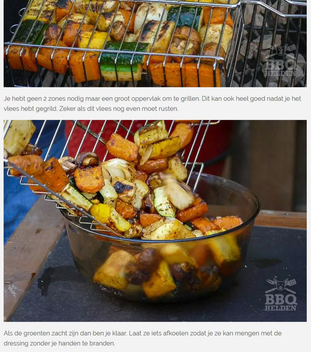
De wortel en pastinaak koken we van tevoren omdat deze harder zijn dan de andere groenten die we gaan grillen. Je kan dit koken overslaan door ze wat dunner te snijden maar dan zijn ze niet zo stoer meer toch.



Je kookt ze ook niet heel lang hoor. Een paar minuten is genoeg.



De rest van de groenten snij je in gelijke grootte als de peen en pastinaak. Zo garen ze allemaal gelijk en valt er ook niets tussen de spijltjes van het rooster.



Voor een paar weken terug hadden we gegrilde courgette en die brachten we op smaak met chimichurri. We hebben geprobeerd om de ingrediënten van chimichurri om te zetten in een droge variant zodat we er een dry rub van konden maken. En dat is nog gelukt ook.

De groenten grillen we in een sluitbaar rooster. Dit rooster is niet alleen geschikt voor groenten maar je kan er ook vis, kippenvleugels of hamburgers in doen. Het voordeel van het rooster is duidelijk toch? Je houd alles bij elkaar en je kan alles in 1 keer keren.

Je hebt geen 2 zones nodig maar een groot oppervlak om te grillen. Dit kan ook heel goed nadat je het vlees hebt gegrild. Zeker als dit vlees nog even moet rusten.

Als de groenten zacht zijn dan ben je klaar. Laat ze iets afkoelen zodat je ze kan mengen met de dressing zonder je handen te branden.

De dressing is heel simpel. Zoals het hoort. Een beetje scherp door de mosterd en lekker romig door de mayonaise. Het zijn wel groenten maar het hoeft niet meteen gezond. We maken stoere groenten, weet je nog?

Ingrediënten

2 courgettes
2 winterpenen
2 flinke zoete uien
10 kastanje champignons
2 pastinaak
2 eetlepels olijfolie

Voor de dryrub

3 eetlepels gedroogde oregano
3 eetlepels basilicum
2 eetlepels koriander
2 eetlepels tijm
2 eetlepels pimenton (gerookte paprika)
1 eetlepel grof zout
1 eetlepel versgemalen zwarte peper
2 theelepels knoflookpoeder
1 theelepel chiliflakes

Voor de dressing

1 eetlepel grofe mosterd
1 eetlepel mayonaise
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels verse limoensap
Zout en peper naar smaak

Bereiding

1. Maak de dry rub door alle delen in een vijzel te malen tot een gelijke grofheid.
2. Zet een flinke pan met water op het vuur.
3. Schil de pastinaak en schraap de buitenkant van de winterpeen met een mes.
4. Snij de wortel en pastinaak in blokjes van 3 cm.
5. Gooi de blokjes in het kokende water en kook ze voor 3 minuten. Laat ze daarna afkoelen.
6. Snij de rest van de groenten in dezelfde maat en doe ze in een ruime kom samen met de gekookte wortel en pastinaak.
7. Begiet de groenten met olijfolie en bestrooi met een flinke eetlepel van de dry rub. Mix alles door elkaar.
8. Bereid een barbecue voor om te gaan grillen.
9. Gooi de groenten in het groenten rooster en gril beide zijden tot de groenten zacht zijn en hier een daar een mooi grillstreepje hebben.
10. Maak ondertussen de dressing door alle onderdelen te mengen.
11. Mix de dressing met de gegrilde groenten en serveer meteen.