

Geroosterde bloemkool

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verwarm de oven voor op 220 °C. Meng de olijfolie met de geperste knoflook en bestrijk de bloemkool hiermee. Bestrooi met wat versgemalen peper en zout. Leg de bloemkool in een ovenschaaltje of op een, met bakpapier beklede, bakplaat. Bak 20 minuten in de voorverwarmde oven. Bestrooi met de verse peterselie.

*Let op: dit is een bijgerecht.
Heerlijk bij een stukje vis
zoals kabeljauw of heilbot.*

Ingrediënten:

- 100 g bloemkool
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el olijfolie
- ½ el verse peterselie, fijngehakt
- Versgemalen peper
- Zout



KCAL

123

EIWITTEN

2,2 g

KOOL-
HYDRATEN

4,5 g

VETTEN

10,2 g

FASE 1A + 1B