



Aardappel met tomaat en olijven uit de oven

Dit is één van mijn absoluut favoriete recepten. Heel erg gezond en heel erg lekker en heel snel klaar. En heel

gemakkelijk te maken !

Nodig voor ca 3 personen

- Ongeveer 800 gram kleine aardappeltjes (of kriel aardappel)
- 600 gram middelgrote tomaten
- 2 eetlepels kappertjes
- Ca 15 zwarte olijven, gehalveerd
- 4 teentjes knoflook (heel)
- Geraspte schil van 1 biologische limoen of citroen (goed wassen)
- Olijfolie, peper en zout
- Ovenschaal

1. Schil de aardappeltjes, snij ze in de lengte doormidden, en kook ze ca 10 minuten, spoel ze dan even 10 seconden met koud water
2. Snij de tomaatjes doormidden
3. Was de hele teentjes knoflook
4. Snij de zwarte olijven doormidden
5. Spoel de kappertjes af

Bereiden :

- a. Doe alles in een grote schaal, en meng het goed door elkaar
- b. Doe er flink olijfolie en peper en zout over
- c. Smeer de platte ovenschaal in met olijfolie
- d. Doe de inhoud in de ovenschaal
- e. Dek het af met bakpapier
- f. Zet het ca 45 minuten in een oven van ca 200 grdn
- g. Haal na ca 35 minuten het bakpapier eraf
- h. Strooi nu pas de geraspte limoen of citroenschil erover
- i. Serveren en gezond smullen !

Met een gezonde groet van Tienke van www.degeneeskrachtigekeuken.nl