



HET RECEPT VAN JEROEN

“Gezonde chips en ook nog lekker. Je kunt tegenwoordig ook groentechips in de supermarkt kopen, maar wat is er nou leuker dan de keuken in te gaan en zelf de chips maken?”



CHIPS VAN GROENTE

Ingrediënten voor 2 - 4 personen

- 1 rode biet
- Halve pastinaak
- Halve winterwortel
- Zeezout
- Olijfolie

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Schil de rode biet en snijd er hele dunne

- plakjes van met bijvoorbeeld een kaasschaaf. Was de wortel en pastinaak en snijd ook deze in dunne plakjes. De schijfjes moeten echt héél dun zijn, want anders worden ze lang niet zo knapperig.
- Leg de schijfjes op een bakplaat met bakpapier en besprenkel ze met

wat olijfolie.

- Bestrooi nu de schijfjes met wat zout, natuurlijk kun je ook nog wat andere kruiden gebruiken als knoflook of paprikapoeder.
- Bak de chips in ongeveer 15 tot 20 minuten knapperig in de oven. Laat ze iets afkoelen voordat je ze opeet.

Volgens de schijf van vijf heb je dagelijks 250 gram groenten nodig. Probeer dagelijks porties groente te spreiden over de dag. Denk aan reepjes paprika of plakjes komkommer op brood, snack-tomaatjes of wortels onderweg, een salade bij de lunch, restjes groente door je omelet en natuurlijk gewoon bij het avondeten. Of probeer dit recept van Jeroen uit!