1A+1B

Gerösteter Blumenkohl

Zubereitungszeit
35 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Das Olivenöl mit dem gepressten Knoblauch vermengen und den Blumenkohl damit bestreichen. Mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer und Salz bestreuen. Den Blumenkohl in eine Auflaufform oder auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Mit frischer Petersilie bestreuen.

Zutaten

- [ ] 100 g Blumenkohl
- [ ] 1 Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ½ EL frische Petersilie, fein gehackt
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**123 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**10 g**
Eiweiß	**2 g**