

# ENSALADILLA DE PIMIENTOS ASADOS ESTILO JULIA

4 raciones

50 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>133 kcal</b>	<b>2 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>10 g</b>	<b>10 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>3 g</b>	<b>1.2 g</b>

## Ingredientes

- 800 g de pimientos rojos
- 20 g de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Elige pimientos tersos y sin rozaduras.
- 2** Lávalos, colócalos en una bandeja y hornéalos a 180–200 °C durante 45 minutos.
- 3** Cuando la piel se oscurezca, sácalos y tápalos con un paño o papel de aluminio para que suden. Deja enfriar.
- 4** Una vez fríos, quita la piel y las pepitas a los pimientos y córtalos en tiras. Reservar.
- 5** Pela y corta los ajos muy picaditos.
- 6** Pon la sartén con el aceite, sofríes los ajos con cuidado de no quemarlos (si se queman amargarán).
- 7** Añadir los pimientos a la sartén. Sofreír 5-8 minutos.
- 8** Sirve frío o caliente.

---

## Consejos

- Asar los pimientos hasta que la piel se oscurezca facilita pelarlos; déjalos “sudar” tapados para que se desprenda mejor.
- Pica el ajo muy fino y sofríelo con cuidado: si se quema, amarga (es el punto crítico de la receta).
- Para que quede como guarnición (sin “caldo”), escurre bien los jugos del asado antes de saltear y sirve en plato llano.
- Si la vas a servir fría, deja que el aceite se temple antes de mezclar con los pimientos para que no “cueza” el ajo.

- Funciona especialmente bien como acompañamiento de pescado a la plancha u horno, por su perfil dulce y aromático.