

ENSALADILLA DE PIMIENTOS ASADOS

4 raciones

45 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera

Ensaladas · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

91 kcal

Grasas

5 g

Fibra

4 g

Proteínas

2 g

Carbohidratos

11 g

Sal

1.2 g

Ingredientes

- 800 g de pimientos rojos
- 50 g de cebolla dulce
- 20 g de aceite de oliva
- 10 g de vinagre balsámico
- 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** Pela y corta la cebolla al gusto.
- 5** Una vez fríos, quita la piel y las pepitas a los pimientos y córtalos en tiras. Pelar, lavar y cortar la cebolla en juliana muy fina.
- 6** Pon los pimientos y la cebolla en una fuente, añade sal, vinagre y aceite (en ese orden). Remover bien, para mezclar todos los ingredientes.

Consejos

- Asa los pimientos sobre papel de horno y dales la vuelta a mitad de tiempo para un asado uniforme.
- Tras el horno, cúbrelos y deja que suden bien antes de pelarlos: se retira la piel mucho más fácil.
- Corta la cebolla muy fina y déjala 5 minutos en agua fría si quieres suavizarla antes de mezclar.
- Añade el aliño en el orden indicado (sal, vinagre, aceite) para que se reparta mejor y no quede “cortado”.
- Prepárala con antelación y guarda en frío: al reposar, los sabores se integran y queda aún más rica.