

PARRILLADA DE VERDURA

1 raciones

45 min

Muy fácil

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía	Proteínas
125 kcal	4 g
Grasas	Carbohidratos
6 g	15 g
Fibra	Sal
5 g	1.1 g

Ingredientes

- 100 g de tomate
- 50 g de berenjena
- 50 g de calabacín
- 50 g de cebolla
- 50 g de pimiento rojo
- 5 g de aceite de oliva
- Sal

Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava toda la verdura y córtala en rodajas de medio centímetro.
- 2** Unta una bandeja de horno con el aceite y reparte encima las verduras.
- 3** Hornea hasta que estén tiernas y doradas, unos 45 minutos, según tu gusto.
- 4** Como alternativa, cocina las rodajas a la plancha o en parrilla hasta marcarlas por ambos lados.

Consejos

- Corta todas las verduras en rodajas de grosor similar (aprox. 0,5 cm) para que se asen de forma uniforme.
- Si quieres un acabado más “parrilla”, termina 2-3 minutos con grill (vigilando) para potenciar el dorado.
- Alternativa rápida: en lugar de horno, cocina las rodajas a la plancha o en parrilla, marcándolas por ambos lados.
- Para que no se resequen, reparte bien el aceite por la bandeja y coloca las verduras sin amontonarlas.
- Ajusta el punto final “a tu gusto”: más tiernas o más tostadas, manteniendo el tiempo como referencia.