

Parrillada de Verduras

En la parrillada de verduras puedes usar casi cualquier verdura, pero hay algunas que has de prepararlas antes para que se queden jugosas, aunque uses poco aceite. La berenjena se debe a poner a remojo porque si no absorbe mucho aceite, verduras duras como la zanahoria o los espárragos es mejor blanquearlos (hervir 1 minuto) antes de asar

INGREDIENTES:

- 1ud Calabacín
- ½ ud Pimiento rojo
- 1 Manojos de espárragos
- 4-8uds Champiñones
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada de aceite con ajo y perejil (opcional)
- Una pizca de sal

2 - 4
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar las verduras
2. Retirar la parte dura de los espárragos (por donde se parten) y hervirlos 1 minuto en agua con sal, escurrir.
3. Cortar los champiñones en láminas de un centímetro, los calabacines en rodajas de medio centímetro y el pimiento en trozos.
4. Calentar la parrilla o la plancha con un poco de sal, poner la verdura sin amontonar (sino cabe toda, ir haciendo a tandas), la sal ayuda a que la verdura sude y se cocine más fácilmente. Cuando veamos que sale como gotitas de agüita por encima de las rodajas, es hora de darle la vuelta y agregar el hilo de aceite, cocinar otro minuto y retirar.
5. Servir en una fuente con un poco de aceite de ajo y perejil.