

## Receta De Verduras A La Parrilla



La receta de verduras a la plancha es una receta sencilla y sabrosa, perfecta para el verano. Las verduras se asan a fuego medio-alto hasta que estén tiernas y asadas.

La combinación de cebolla, berenjena y pimiento es una combinación clásica que siempre acierta.

Vea a continuación los ingredientes y el método de preparación de esta receta de verduras asadas.

### **Ingredientes**

- 1 cebolla grande, cortada en rodajas
- 2 berenjenas medianas, cortadas en rodajas
- 2 pimientos rojos, cortados en rodajas

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharadita de hierbas secas como tomillo, orégano o romero
- Sal y pimienta al gusto

## Método de preparación

1. Precalienta la parrilla o sartén a fuego medio alto.
2. En un tazón grande, combine la cebolla, la berenjena, el pimiento, el aceite de oliva, el vinagre, las hierbas, la sal y la pimienta.
3. Distribuya las verduras en la parrilla o sartén y cocine durante 5-7 minutos por cada lado, o hasta que estén tiernas y asadas.
4. Sirva inmediatamente.

## Consejos

- Para evitar que las verduras se peguen a la parrilla, engrásala con un poco de aceite de oliva.
- Si utilizas una sartén, añade un poco de agua para evitar que se quemen las verduras.
- Puedes añadir otras verduras a la receta, como tomates, ajo, maíz o brócoli.
- Sirve las verduras asadas con una salsa de tu elección, como vinagreta o pesto.

## Variaciones de recetas

- Para una versión vegana, utiliza aceite de oliva aromatizado con hierbas o una salsa vegana, como salsa tahini o salsa de berenjena.
- Para una versión vegetariana, agregue carne o pollo a la parrilla a las verduras.
- Para una versión infantil, corta las verduras en trozos más pequeños.

La receta es fácil de seguir y se puede personalizar a tu gusto.

Puedes añadir otras verduras a la receta, como tomates, ajo, maíz o brócoli.

También puedes utilizar una salsa de tu preferencia, como vinagreta o pesto.

A continuación se ofrecen algunos consejos para preparar deliciosas verduras asadas:

- Utilice verduras frescas de temporada.
- Corta las verduras en rodajas finas o en trozos grandes, según tu gusto.
- Sazone las verduras con aceite de oliva, hierbas y especias antes de asarlas.
- No agregue demasiadas verduras a la parrilla o sartén a la vez para que se cocinen de manera uniforme.
- Gire las verduras con frecuencia para que se cocinen por todos lados.

Las verduras asadas son una excelente manera de disfrutar el sabor de las verduras de



verano. Son saludables, sabrosas y se pueden servir como guarnición, plato principal o merienda.

A continuación se ofrecen algunas sugerencias para servir verduras asadas:

- Sírvelos como acompañamiento de un plato de carne o pollo.
- Úsalos como base para una ensalada.
- Añádelos a un sándwich o wrap.
- Sírvelos como refrigerio con la salsa de tu elección.

Con un poco de creatividad, puedes utilizar las verduras asadas de muchas formas diferentes.

## Vídeo

Mira el vídeo de esta receta a continuación para ayudarte a preparar tu comida.

A continuación puedes descargar el PDF de la receta para imprimir y compartir con tus amigos.

[HAGA CLIC AQUÍ PARA LEER ESTE ARTÍCULO COMPLETO](#)

[\*\*https://tastyculinaryjourney.info\*\*](https://tastyculinaryjourney.info)