

Receita de Vegetais Grelhados



A receita de vegetais grelhados é uma receita simples e saborosa que é perfeita para o verão. Os vegetais são grelhados em fogo médio-alto até ficarem macios e grelhados.

A combinação de cebola, berinjela e pimentão é uma combinação clássica que é sempre um sucesso.

Veja abaixo os ingredientes e modo de preparo desta receita de vegetais grelhados.

Ingredientes

- 1 cebola grande, cortada em fatias
- 2 berinjelas médias, cortadas em fatias
- 2 pimentões vermelhos, cortados em fatias
- 1/4 xícara de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico
- 1 colher de chá de ervas secas, como tomilho, orégano ou alecrim

- Sal e pimenta a gosto

Modo de preparo

1. Pré-aqueça a grelha ou a frigideira em fogo médio alto.
2. Em uma tigela grande, misture a cebola, a berinjela, o pimentão, o azeite, o vinagre, as ervas, o sal e a pimenta.
3. Distribua os vegetais na grelha ou na frigideira e cozinhe por 5-7 minutos de cada lado, ou até ficarem macios e grelhados.
4. Sirva imediatamente.

Dicas

- Para evitar que os vegetais grudem na grelha, unte-a com um pouco de azeite.
- Se você estiver usando uma frigideira, adicione um pouco de água para evitar que os vegetais queimem.
- Você pode adicionar outros vegetais à receita, como tomate, alho, milho ou brócolis.
- Sirva os vegetais grelhados com um molho de sua preferência, como molho vinagrete ou molho pesto.

Variações da receita

- Para uma versão vegana, use azeite de oliva aromatizado com ervas ou um molho vegano, como molho de tahine ou molho de berinjela.
- Para uma versão vegetariana, adicione carne grelhada ou frango grelhado aos vegetais.
- Para uma versão infantil, corte os vegetais em pedaços menores.

A receita é fácil de seguir e pode ser personalizada de acordo com o seu gosto.

Você pode adicionar outros vegetais à receita, como tomate, alho, milho ou brócolis.

Você também pode usar um molho de sua preferência, como molho vinagrete ou molho pesto.

Aqui estão algumas dicas para fazer vegetais grelhados deliciosos:

- Use vegetais frescos e de estação.
- Corte os vegetais em fatias finas ou pedaços grandes, dependendo do seu gosto.
- Tempere os vegetais com azeite, ervas e especiarias antes de grelhar.
- Não adicione muitos vegetais para a grelha ou frigideira de uma vez, para que eles cozinhem uniformemente.
- Vire os vegetais frequentemente para que eles cozinhem de todos os lados.

Os vegetais grelhados são uma ótima maneira de aproveitar o sabor dos vegetais no verão. Eles são saudáveis, saborosos e podem ser servidos como acompanhamento, prato principal



ou lanche.

Aqui estão algumas sugestões para servir vegetais grelhados:

- Sirva-os como acompanhamento de um prato de carne ou frango.
- Use-os como base para uma salada.
- Adicione-os a um sanduíche ou wrap.
- Sirva-os como lanche com um molho de sua preferência.

Com um pouco de criatividade, você pode usar vegetais grelhados de muitas maneiras diferentes.

Vídeo

Assista abaixo o vídeo desta receita para te ajudar a preparar sua refeição.

Abaixo você pode baixar o PDF da receita para imprimir e compartilhar com seus amigos.

[CLIQUE AQUI PARA LER ESTA MATÉRIA COMPLETA](#)

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