

Verduritas Asadas

Descripción: Un plato sano, sencillo y perfecto para quienes buscan opciones vegetarianas o están siguiendo un plan de comida saludable.

Ingredientes:

- Berenjenas.
- Calabacín.
- Pepino.
- Zanahoria.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.
- Opcional: salsa de soja (un chorrito) o vinagreta (aceite de oliva y vinagre de Módena).

Preparación:

1. **Preparar las verduras:** Lava bien todas las verduras. Córtalas en rodajas redondas de aproximadamente 1 cm de grosor.
2. **Opcional (berenjena):** Si prefieres, pon las rodajas de berenjena en agua con sal durante 10-20 minutos para quitar el amargor. Enjuaga después. (Ana María no lo hace y dice que no quedan amargas).
3. **Asar las verduras:**
 - a. Calienta una plancha o sartén con un chorrito de aceite de oliva.
 - b. Asa las rodajas de verduras por ambos lados hasta que estén tiernas y doradas (como son finas, no tardan mucho).
 - c. Sazona con sal y un poco de pimienta mientras las asas.
4. **Montar el timbal:**
 - a. Usa un aro de emplatar (o simplemente colócalas en un plato si no tienes).
 - b. Haz capas alternando las verduras: berenjena, calabacín, zanahoria, pepino, etc.
5. **Decorar y sazonar:**
 - a. Opcionalmente, añade un chorrito ligero de salsa de soja (cuidado, es salada) o una vinagreta de aceite de oliva y vinagre de Módena.
6. **Servir:** Ideal como plato principal o acompañamiento. ¡Perfecto para un plan saludable!

