



VERDURAS ASADAS CON ALIÑO DE CÍTRICOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de pimiento rojo
- 240 g de berenjena
- 240 g de tomate
- 120 g de cebolla
- 100 g de limón
- 50 g de lima
- 120 g de naranja
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 10 g de perejil
- 2 g de comino
- pimienta
- sal

LA PREPARACIÓN

- Precalienta el horno a 220°C y prepara una bandeja forrándola con papel de aluminio. Lava y seca bien los pimientos, las berenjenas y los tomates. Quita las capas exteriores de la cebolla. Coloca las hortalizas en la bandeja y asa durante unos 30-35 minutos.
- Déjalas enfriar un poco fuera del horno. Quita la piel a todas las verduras. Retira las semillas y los filamentos de los pimientos. Corta en tiras las berenjenas y los pimientos, pica los tomates y la cebolla. Reserva los jugos.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 10.5 g	Grasas 10.9 g
Kcal 157	Proteínas 2.5 g

- Exprime el zumo de los cítricos y mézclalos en una sartén. Lleva a ebullición e incorpora todas las hortalizas, removiendo bien. Añade parte de los jugos reservados y cocina unos minutos, hasta que reduzca un poco el líquido.
- Coloca en una fuente y riega con aceite de oliva al gusto. Añade un poco de comino molido, perejil, pimienta negra y sal, al gusto.