



Capas de verduras asadas

Las recetas perfectas para los productos de tu HUERTO



I. DESCRIPCIÓN GENERAL

Este plato, está cocinado con una base de Verduras y legumbres y pertenece a los platos de la cocina Vegetariana. Por regla general se consume, principalmente, durante Todo el año, y se suele servir a los comensales como Primer plato.

Respecto a su coste, este plato resulta bastante barato, menos de 10€ y además, es bastante sencillo y rápido de cocinar (entre 30 y 60 minutos).



2. INGREDIENTES

- ↳ 2 PATATAS GRANDES
- ↳ 2 BERENJENAS
- ↳ 1 CALABACÍN GRANDE
- ↳ 2 PIMIENTOS VERDES
- ↳ 2 PIMIENTOS ROJOS
- ↳ 3 TOMATES GRANDES Y OTROS MÁS PEQUEÑOS (PARA CONFITAR
- ↳ CON 1 LITRO DE AGUA Y 400 GR. DE AZÚCAR)
- ↳ ACEITE DE OLIVA
- ↳ SAL Y PIMIENTA.



3. INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Las verduras son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y sustancias de acción antioxidante. Contienen muy poca grasa, lo que se traduce en pocas calorías. Además, el asado es una de las maneras más aconsejadas para conservar las propiedades nutritivas de las verduras.

↳ CALORÍAS	22 KCAL/100GR
↳ PROTEÍNA	1.2 GR/100GR
↳ GRASA	0.1 GR/100GR
↳ HIDRATOS DE CARBONO	2.3 GR/100GR
↳ ÍNDICE GLUCÉMICO	20

4. ASÍ LO COCINAMOS



- ↳ Lavamos todas las verduras y las cortamos en rodajas gruesas. Las untamos con aceite de oliva y las colocamos en una fuente de horno.
- ↳ Precalentamos el horno a 225°C y asamos las verduras durante 30 minutos.
- ↳ Mientras tanto, confitamos los tomates más pequeños que hemos reservado, introduciéndolos en una cazuela con el litro de agua y los 400 gr. de azúcar. Cocinamos durante unos minutos y por último los trituramos o cortamos en trozos pequeños.
- ↳ Finalmente, salpimentamos al gusto las verduras y montamos los trozos por capas, colocando una rodaja grande de patata en primer lugar para que actúe como base e intercalando el resto de las verduras a nuestro gusto.
- ↳ Terminamos las capas rociando con tomate confitado y servimos

5. TRUCOS Y CONSEJOS



- ↳ Podemos aderezar esta especie de lasaña con una vinagreta a base de aceite de oliva, un chorreón de vinagre, sal y perejil picado.