VERDURAS AL HORNO

Ingredientes para hacer verduras al horno (4 personas)

Las cantidades de cada verdura serán al gusto y la cantidad global dependerá de cuanto te quepa en tu bandeja de horno. Yo he utilizado las siguientes verduras:

* Brócoli.
* Zanahorias.
* Setas.
* Champiñones.
* Calabaza.
* Remolacha.
* Calabacín.
* Berenjena.
* Para el aliño, cantidades al gusto siempre aunque te indico aproximadamente lo que he utilizado yo para esta bandeja:
	+ Ajo en polvo, una cucharadita de postre.
	+ Ralladura de la piel de medio limón.
	+ Jengibre fresco, casi para llenar una cucharadita de postre.
	+ Pimienta negra recién molida, aproximadamente media cucharadita de postre.
	+ Tomillo seco, media cucharadita de postre.
	+ Romero seco, media cucharadita de postre.
	+ Sal, media cucharadita de postre.
	+ Aceite, 5-6 cucharadas soperas.

Preparación, cómo preparar la receta de verduras al horno

1. Vamos a ir preparando cada tipo de verdura.
2. Pela las **zanahorias** y córtalas por la mitad de forma longitudinal.
3. Corta la zona de raíces de los **champiñones** y lávalos para que no tengan tierra. Córtalos en cuartos.
4. Lava bien las **setas**.
5. Lava el **calabacín** y la **berenjena**, corta rodajas gruesas de ambos y después cada rodaja en 4 o 6 partes, para obtener trozos de bocado.
6. Pela la **calabaza** y córtala en rodajas gruesas.
7. Pela un poco la corteza del tronco y parte el ramillete de **brócoli** por la mitad, después cada mitad por la mitad y cada cuarto de nuevo por la mitad hasta obtener 8 partes de un ramillete. Lávalo bien con agua fría.
8. Déjate para el final la manipulación de la **remolacha** ya que tinta todo lo que toca, tanto tus manos como los utensilios que vayas a utilizar (aunque se va fácilmente con agua). Pélala y córtala en rodajas gruesas como la calabaza.
9. Precalienta el horno a 220ºC. Nosotros hemos puesto nuestro horno Brandt con calor arriba y abajo y ventilador.
10. Para preparar el **aliño** ralla la**piel del limón** y el trozo de **jengibre** fresco y pon ambos en un pequeño recipiente. Añade el resto de ingredientes del aliño: **ajo en polvo**, **pimienta negra recién molida**, **tomillo**, **romero** y **sal**. Mézclalo todo bien con una cucharilla y a continuación añade aceite, yo para esta bandeja he utilizado unas 5-6 cucharadas de **aceite de oliva virgen extra**.



MEZCLAMOS LOS INGREDIENTES DEL ALIÑO ANTES DE AÑADIR EL ACEITE

1. Utiliza una bandeja de horno amplia y baja, cúbrela con papel de horno y coloca las verduras encima, si es posible bien separadas aunque seguramente os pase como a mi que, ya que os ponéis, queréis llenar la bandeja entera. Eso si, nunca deben estar unas verduras encima de otras porque acabarán cociéndose más que asándose.



VAMOS ALIÑANDO LAS VERDURAS Y COLOCÁNDOLAS EN LA BANDEJA

1. Ve pintándolas con el aliño y un pincel de cocina y dales la vuelta para pintarlas por el otro lado. En el caso del **calabacín** al ser trozos más pequeños puedes ponerlos todos en un bol, añadir aliño y revolverlos bien para que queden impregnados. No te recomiendo hacerlo con la **berenjena** porque empieza a chupar aceite, más del que necesita para cocinarse, y después puede quedarte aceitosa así que con la berenjena haz lo mismo que con el resto, píntala con el pincel y ve dándole la vuelta.



DISPONEMOS LAS VERDURAS EN LA BANDEJA DE HORNO

1. Introduce la bandeja en el horno y, a partir de ahora, cada horno es un mundo y cada quien tiene sus gustos así que el objetivo es que las cocines como prefieras. Yo te voy a dar mis tiempos a modo orientativo pero lo ideal es que estés pendiente para saber con qué tiempo te gusta a ti cada verdura.
2. A los 20 minutos saqué la bandeja y me pareció que las setas y los champiñones estaban listos así que los quité de la bandeja. Al resto de verduras les di la vuelta, de nuevo al horno y tan solo 5 minutos más. He conseguido que prácticamente todas las verduras estén listas a la vez cortándolas como te he comentado, si las cortas de otra forma es posible que el tiempo que necesiten cambie.

Tiempo: 1 hora