me nuda tierra!

Escalivada

Cataluña

Tempo	Racións	Apta para
50'	2	Nenos

Ingredientes

2 berenxenas
2 pementos vermellos
Aceite de oliva virxe extra
Pementa negra moída
Sal
3 cebolas pequenas
3 dentes de allo
1 cullerada de vinagre de Xerez

! Nalgunhas versións desta receita tradicional de hortalizas de verán asadas, entre os ingredientes encóntrase o tomate.

Normalmente, a escalivada sérvese como entrante, en ensaladas ou en torradas, e, ás veces, acompañada de queixos, de bacallau ou de anchoas

Elaboración

1. Prequentamos o forno a 200 °C e en modo calor por arriba e por abaixo. Lavamos as berenxenas, os pementos e mais as cebolas coa pel, secámolos e untámolos do aceite, pementa e sal. As cebolas é importante que sexan pequenas, pois así fanse ao mesmo tempo ca as outras hortalizas.

2. Dispómolas todas nunha bandexa xunto cos allos, sen quitarlles tampouco a pel, e empoamos un chisco de sal. A continuación, enfornamos durante uns 45 minutos.

3. Retiramos as verduras do forno e, canto estean frías, pelámolas e quitámoslles a semente ás berenxenas e aos pementos. Despois, cortamos estes dous en tiras e as cebolas, en cuarteiróns.

4. Reservamos o zume que soltaron, apartamos os allos e dispomos o resto das hortalizas nunha fonte separadas entre si.

5. Os allos machucámolos e mesturámolos con ese zume, con 4 culleradas do aceite de oliva, cunha de vinagre e con sal ao gusto.

6. Aderezamos co prebe resultante e servimos.

A escalivada é típica de Cataluña, pero tamén se adoita preparar na Comunidade Valenciana, en Murcia e en Aragón

LIFE HEALTHY PLANET DIET está cofinanciado con fondos de la Unión Europea a través del Programa LIFE (LIFE 20/NGO4GD/ES/0003)