me nuda tierra!

Escalivada

Catalunya

Temps	Racions	Apta per a
50'	2	Infants

Ingredients

2 albergínies
2 pebrots vermells
3 cebes petites
3 grans d'all
Sal
Oli d'oliva verge extra
Vinagre de xerès
Pebre negre

! En algunes versions d'aquesta recepta tradicional d'hortalisses d'estiu a la brasa s'afegeixen tomàquets escalivats.

L'escalivada se sol consumir com a entrant, en amanida, en torrades i a vegades acompanyada de formatges, bacallà o amb anxoves a la sal

Elaboració

1. Preescalfar el forn a 200°. Rentar les albergínies i els pebrots, assecar i untar-los amb oli d'oliva i sal. Rentar les cebes senceres amb la pell, procurar que siguin petites perquè s'escaliven durant el mateix temps que els pebrots i les albergínies.

2. Disposar les hortalisses en una safata amb els alls amb pell. Empolvorar amb una mica de sal per damunt. Enfornar a 200° durant uns 45 minuts.

3. Quan les hortalisses ja estan fredes, pelar i treure les llavors dels pebrots i les albergínies. Tallar-ho en tires.

4. Es treu la pell de les cebes i es tallen a quarts.

5. Guardar el suc que hagin deixat anar les hortalisses i disposar-les en una font per separat.

6. Pelar els alls cuits, picar-los i barrejar amb el suc de les hortalisses rostides, quatre cullerades d'oli d'oliva verge, una de vinagre i sal al gust.
7. Amanir l'escalivada i servir.

És molt típica de Catalunya, però també se sol preparar a la Comunitat Valenciana, a Múrcia i a l'Aragó

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