

Panache de Verduras

Es muy importante, utilizar en esta receta verduras de diferentes colores (verde, rojo, morado, blanco, naranja,...) para aportar una buena dosis de antioxidantes variados. Además nos ayudará a gastar todos los restos de verduras de nuestra despensa y sin el engorro que supone hacerlas a la plancha vigilándolas todo el rato para que no se quemen.

INGREDIENTES:

- 1 Berenjena pequeña
- 1 Calabacín pequeño
- 1 Pimiento rojo y/o verde
- ½ Puerro
- 1 Cebolla
- 2 Zanahorias
- 1 Bulbo de hinojo (opcional)
- 4-5 Ramilletes de Brécol
- 2 Cucharadas ajo en polvo
- 2 Cucharadas hierbas provenzales (orégano, tomillo, romero)
- 1 Cucharada pimentón picante (opcional)
- 4 Cucharadas aceite oliva
- 1 Cucharadita de sal

4

Raciones



NOTA:

Puedes probar con diferentes hortalizas y especias para dales tu toque personal.

ELABORACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Lavar las verduras y cortarlas en trozos no muy pequeños, rodajas o en juliana gruesa.
3. Colocar en una fuente para horno y espolvorear con las especias y el aceite. Mezclar bien.
4. Hornear a 180° durante 45-60 minutos