

VERDURAS DE TEMPORADA A LA PLANCHA



Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Juan Neira Dura **Recetizador:** tania Segura



Tiempo: 15 minutos

Dificultad: Intermedia

Tipo de plato: Primer plato

Tipo de cocina: Vegetariana

Otros: Cocina Saludable

Coste: Muy económico

Descripción:

Ingredientes para 6 personas :

- 2 ALCACHOFAS
- 1/2 de MANOJO DE ESPARRAGOS TRIJEROS
- 6 / 7 DIENTES de AJO
- 1 LIMON
- 2 PIMIENTOS VERDES
- 3 ENDIBIAS
- SAL PIMIENTA
- ACEITE DE OLIVA
- RAMITAS DE ROMERO
- 6 HUEVOS DE CODORNIZ

Preparación:

Paso 1

RASPA LAS ZANAHORIAS LAVALAS Y CORTALAS EN LAMINAS , ALO LARGO , CON UNA MANDOLINA LIMPIA LAS ALCACHOFAS, LAVALAS Y PARTELAS EN CUATRO . EXPRIME EL LIMON Y RIEGALOS CON EL ZUMO . LIMPIA LAS ENDIBIAS LOS PIMIENTOS Y LOS ESPARRAGOS Y LAVALOS . CORTA LAS ENDIBIA POR LA MITAD. ALO LARGO Y LOS PIMIENTOS . EN TIRAS TAMBIEN ALO LARGO

Paso 2

DISPON LAS VERDURAS EN UNA PLACA FORRADA CON PAPEL SULFURIZADO SALPIMIENTALAS Y AÑADE LOS DIENTES DE AJO LAVADOS, ROCIA TODO CON ACEITE ESPOLVOREA CON ROMEO, LAVADO Y PICADO Y HORNEA DE 30 A 35 MINUTOS A 180 °

Paso 3

PARA ESTIRAR ESTA RECETA FRIE 1 O 2 HUEVOS POR PERSONA Y SIRVELO CON LAS VERDURAS