

Receta de Verduras Al Horno Con Salsa Zanahoria

22 Abr 2014



Buenos días a tod@s, como sé que a much@s os gustan las verduritas, pues hoy os dejo una receta que os encantará y con la salsa de zanahorias resultan exquisitas.

Ingredientes

- Col verde (media) cortada en tiras
- Calabaza (200grs) cortada en dados
- Apio en rama (tres)
- Patatas (dos medianas)
- Berenjena (una)
- Calabacín (uno mediano)
- Puntas de espárragos (seis u ocho)
- Cebolletas (dos)
- Zanahorias (tres)
- Manzana (media)
- Ajos (un diente)
- Aceite de oliva (dos cucharadas)
- Romero y semillas de lino (opcional)

Modo de Preparación

1. Cortar la berenjena, las cebolletas, las patatas, el calabacín, la calabaza y el apio en rodajas finas, la col cortarla en tiritas y las puntas de espárragos partirlas por la mitad a lo largo
2. Precalentar el horno a 200 GradosC
3. Colocar todas las verduras en una fuente apta para el horno y echar un poco de sal y romero, sin aceite
4. Dejar que se hagan durante unos diez o quince minutos
5. Preparar la salsa, triturando 1/2 manzana, tres zanahorias y un diente de ajo pequeño, con dos cucharadas de aceite de oliva
6. Colocar todas las verduras horneadas en una bandeja y rociarlas con la salsa y si os gusta, espolvorear con unas semillas de lino.
7. Esta receta la podéis preparar con cualquier otra verdura que tengáis como: judías verdes, tomate, maíz dulce...