



VERDURES AL FORN AMB ADOB DE CÍTRICS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 240 g de pimentó roig
- 240 g de albergina
- 240 g de tomaca
- 120 g de ceba
- 100 g de llima
- 50 g de llima verda
- 120 g de taronja
- 40 g de oli d'oliva verge
- 10 g de julivert
- 2 g de comí
- pebre
- sal

LA PREPARACIÓ

- Precalfa el forn a 220°C i prepara una safata folrant-la amb paper d'alumini. Renta i eixuga bé els pimentons, les albergines i les tomaques. Lleva les capes exteriors de la ceba. Col·loca les hortalisses en la safata i rostix-les durant uns 30-35 minuts.
- Deixa-les refredar una miqueta fora del forn. Lleva la pell de totes les verdures i retira les llavors i els filaments dels pimentons. Talla en tires les albergines i els pimentons i pica les tomaques i la ceba. Reserva'n els suc.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 10.5 g	Grases 10.9 g
Kcal 157	Proteïnes 2.5 g

- Escorre el suc dels cítrics i mescla'ls en una paella. Porta'ls a ebullició i incorpora-hi totes les hortalisses, remenant bé. Afig-hi part dels sucs reservats i cuina-ho uns minuts, fins que es reduïska una mica el líquid.
- Col·loca les verdures en una plata i rega-les amb oli d'oliva al gust. Afig-hi una mica de comí mòlt, julivert, pebre negre i sal, al gust.