

VERDURES A LA GRAELLA AMB 3 SALSSES

Grup Filomena 

Dificultat: fàcil

Temps total: 1 hora

Racions: 10

Ingredients

- 2 Carbassons
- 2 Albergínies
- 10 Xampinyons
- 1 Pebrot vermell
- 1 Pebrot groc
- 10 Tomàquets xerris
- Oli d'oliva verge
- Sal

Preparació

Rentem totes les verdures. Tallem les albergínies a rodanxes inclinades d'aproximadament 1 cm, les salem i les deixem en un colador perquè suïni durant 15 minuts. Tallem també el carbassó de la mateixa manera i el posem en un bol, amb sal i oli, remenem perquè s'impregni bé. Assequem les albergínies amb paper de cuina i les afegim al carbassó i ho remenem perquè s'impregni bé d'oli. Tallem els pebrots a tires d'uns 3 cm d'amplada i els hi retirem les llavors, si els pebrots són petits, els podem coure sencers. Laminem els xampinyons.

Podem coure les verdures ala brasa, a la graella elèctrica o de gas o a la planxa, Anirem cuinant les verdures amb el següent ordre. Primer de tot courem els pebrots, a continuació el carbassó amb l'albergínia, i per últim els xampinyons amb els xerris.

Per les salses, us recomanem una salsa **Romesco**, un **Allioli** i un **oli d'alfàbrega**.



BON PROFIT I BONES VACANCES!!!

Informació nutricional per 10 racions

Calories 364 kcal

Proteïna 4,9 g

Carbohidrats 26,4,4 g

Greixos 4 g