

PARRILLADA DE VERDURAS

Una parrillada diferente, sana, deliciosa y nutritiva.

¡Con todo el sabor y sin ninguna culpa!

¡Tienes que probar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- Cebollitas de verdeo o cambray
- 2 calabacitas o calabacines
- 1 zanahoria
- Sal
- Pimienta en polvo
- Cebolla en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite vegetal
- 2 Pimientos
- 1 berenjena
- Brócoli

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR PREVIAMENTE LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una charola grande acomodamos 2 calabacitas grandes, 2

berenjenas (previamente lavadas, sin puntas y partidas en rebanadas delgadas a lo largo), una zanahoria (Previamente lavada, pelada, sin puntas y partidas en rebanadas delgadas a lo largo). Un pimiento morrón verde y un pimiento morrón rojo (previamente lavados, sin semillas y partidos en rodajas), 10 cebollitas cambray con todo y tallo (previamente lavadas y desinfectadas) y 150 gramos aproximadamente de floretes de brócoli. (previamente lavados y desinfectados).

a fuego alto una parrilla (de preferencia con rayas)

un recipiente agregamos suficiente aceite vegetal y con una brocha de cocina barnizamos de un lado, las rebanadas de calabacita y las rebanadas de zanahoria. Les agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo.

las rebanadas de calabacita a la parrilla que ya se encuentra caliente. (El lado que tiene los condimentos va hacia abajo).

las rebanadas de calabacita del lado que no lo hemos hecho, y agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo. Volteamos las rebanadas de calabacita, para que queden asadas por los dos lados. Retiramos y las acomodamos en un plato grande.

con las rebanadas de zanahoria, las pasamos a la parrilla (con la parte que tiene los condimentos hacia abajo).

Barnizamos las rebanadas de zanahoria del lado que no lo hemos hecho, y agregamos un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en polvo. Volteamos las rebanadas de zanahoria, para que queden asadas por los dos lados. Retiramos y las acomodamos junto con las calabacitas.

de un lado las rebanadas de berenjena con aceite vegetal. Agregamos a cada rebanada un poco de sal, un poco de ajo en polvo, un poco de cebolla en polvo, y un poco de pimienta en

polvo. Pasamos las rebanadas de berenjena a la plancha del lado que están sazonadas hacia abajo. Barnizamos las rebanadas de berenjena del otro lado y condimentamos. Volteamos, para que queden asadas por los dos lados. Retiramos y ponemos sobre un plato grande.

mismo hacemos con los pimientos, las cebollitas cambray y los floretes de brócoli.

toda la verdura en una charola o plato grande y presentamos.

Ver video

@militzamontes6600

Ay Dios!! Cada vez que veo a su hijo Alfonso comer, se me hace agua la boca!!!! Ya quiero hacer una de esas parrilladas! Qué rico!!

@milenamolano8833

Mis queridos amigos, los saludo nuevamente desde Colombia, los sigo desde el comienzo del canal. Que receta tan magnífica! Les quería contar que soy nutrióloga, Vegana, atiendo personas veganas o que están en transición a este estilo de vida y les estoy recomendado su canal para que puedan aprender exquisitas y creativas recetas. Gracias por su maravillosa labor! Un abrazo grande.

@xiomaracanteroroldan3468

Esta parrillada se ve riquiiiiiiiiisima!...y viéndote comer a ti ya se me antojó... que familia tan linda tienen, gracias por compartir esta receta!!!

@estudio10471

Gracias por sus ideas! Estás verduras son un paraíso delicioso! Saludos desde Detroit! Hoy es día festivo aquí en USA ☺☺ buen día para una parrillada! Saludos besos ☺