

Categoria: Portate - Verdure e Contorni



Informazioni Generali



Preparazione:
10 min



Cottura:
30 min



Dosi per:
4 persone



Costo:
Medio



Difficoltà:
Bassa

Le **verdure grigliate** sono un contorno salutare, vario e molto saporito, in quanto la semplice grigliatura ne preserva il gusto e ne esalta il sapore, cuocendole senza grassi.

La cottura delle verdure, che vengono affettate o tagliate, può avvenire su di una piastra rigata o liscia e la verdura può indifferentemente essere cotta senza alcun condimento oppure essere spennellata con dell'olio, a seconda dei gusti.



Ingredienti

>> Cipolle

2 bianche

>> Radicchio

2 piccoli cespi

>> Melanzane

2 piccole e tonde

>> Zucchine

2 piccole

>> Peperoni

2 carnosì

Preparazione



Accendete il forno al massimo.

Lavate ed asciugate i peperoni, poi metteteli in forno ponendoli in una teglia o sulla griglia del forno stesso, rigirandoli su tutte le loro parti fino a quando si saranno ammorbiditi e ben abbrustoliti, (dipende dalla loro grandezza).

Estraete i peperoni dal forno e poneteli per 5 minuti dentro ad un sacchetto di plastica, che chiuderete; passati i 5 minuti estraete i peperoni e sbucciateli (la pelle verrà via agevolmente), poi tagliateli in filetti della larghezza che più vi piace.

Nel frattempo riscaldare una piastra rigata o liscia.



Lavate e spuntate le zucchine e le melanzane, poi tagliatele a fettine dello spessore di circa ½ cm e ponetele sulla griglia o piastra ben calda rigirandole fino a cottura avvenuta.





Mondate e tagliate le cipolle in quattro parti uguali nel senso degli anelli, tagliate i radicchi in due parti nel senso della lunghezza e poneteli sulla griglia rigirandoli fino a cottura avvenuta.

Le cipolle e le melanzane impiegheranno più tempo per cuocere rispetto alle zucchine; il radicchio cuocerà in minor tempo.

Consiglio

Potete grigliare le verdure **al naturale** o spennellarle **con olio** oppure preparare una **marinata** fatta con olio, aceto (normale o balsamico), sale, pepe e aglio schiacciato. Sarà appropriato spolverizzare le verdure grigliate con del **prezzemolo tritato**.