Verduras Asadas a la Provenzal

12 Porciones• 1 Porción = ½ Taza

INGREDIENTES

- 4 dientes de ajo
- ¾ taza de aceite de oliva extravirgen
- 1 ½ cucharaditas de romero picado
- 1 libra de calabacines cortados en rodajas de ¾ in de grosor en diagonal
- 1 libra de berenjenas cortadas en rodajas de ¾ in de grosor en diagonal
- 1 ½ tazas de cebollas cortadas en rodajas
- Sal y pimienta negra recién molida a gusto
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- ½ taza de pulpa de tomate (rallar los tomates y descartar la cáscara)
- Vinagre balsámico a gusto
- ½ taza de albahaca (corte chiffonade)

Nutrition Facts	
12 servings per container	
Serving size	**1/2 cup**
Amount per serving	
Calories	**150**
	% Daily Value*
Total Fat 14g	**18%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 105mg	**5%**
Total Carbohydrate 8g	**3%**
Dietary Fiber 2g	**7%**
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 24mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 291mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INDICACIONES

1. Coloque el ajo en una olla grande y poco profunda y agregue suficiente aceite como para cubrir. Incorpore el romero y cocine a fuego lento, cubra parcialmente y use baja temperatura hasta que el ajo se cocine, durante 15 a 20 minutos (el ajo no debe desintegrarse). Quite del fuego y enfríe a temperatura ambiente.
2. Precaliente la parrilla a gas a una temperatura media, y deje un quemador apagado. Si usa una parrilla al carbón, haga el fuego y deje que el carbón se ponga rojo con un recubrimiento moderado de cenizas blancas. Esparza el carbón de manera uniforme de un lado de la parrilla. Limpie la rejilla de cocción.
3. Pincele los calabacines, las berenjenas y las cebollas con aceite mezclado con romero y ajo; y condimente con sal y pimienta. Coloque las verduras en la parrilla y cocine de un lado hasta que se doren. Dé vuelta y cocine del otro lado hasta que las verduras se cocinen por completo, durante 3 minutos aproximadamente. Quite de la parrilla, corte en trozos medianos y deje a un lado.
4. Ase los pimientos rojo y verde hasta que queden achicharrados uniformemente de todos lados. Quite de la parrilla y deje que se cocinen en un recipiente cubierto con una tapa de plástico. Quíteles la cáscara, el centro y las semillas. Corte los pimientos en trozos medianos y deje a un lado.
5. Caliente el ajo cocido y el aceite remanente en una cacerola grande a fuego medio. Agregue las verduras asadas y la pulpa de tomate, y revuelva suavemente. Condimente con vinagre balsámico a gusto.

1. Decore las verduras con albahaca.

Receta proporcionada por el Culinary Institute of America

chefsa.org

@CHEFSanAntonio