

heute gibt es...

Insalata di verdure grigliate



Ingredienti: (Per 4-6 persone)

- 4 zucchine medie
- 5 peperoni rossi
- 2 piccole melanzane
- 4 cipolle piccole
- 2 spicchi di aglio
- origano secco
- Olio d'oliva
- aceto balsamico
- Sale e pepe

Preparazione:

1. Le verdure non pelati messi nelle braci di una griglia e regolarmente trasformato fino a quando non è nero su tutti i lati. Una volta che si può puramente stare bene con una forchetta, prendere le verdure dal fuoco e lasciate raffreddare un po'.

Usiamo sempre una griglia a carbone per questo. Se è possibile utilizzare per questo scopo anche un gas o grill elettrico o al forno, non è possibile dire. È importante che il guscio esterno è corretto poiché questo nero sviluppare il gusto particolare all'interno.

A proposito di questa esperienza, sarei molto grato ☐

2. Poi le verdure di peeling la pelle e rimuovere la spazzola dal nucleo. Alla fine si dovrebbe ottenere il più pulita possibile verdure sgusciate.

Suggerimento: Migliori guanti se si vuole evitare usi che carbonizzati resti ottenere sotto le unghie.





3. Tagliare le verdure a pezzetti e dare tutto insieme in una ciotola.
4. Infine, accendere l'insalata con aceto, olio, sale, pepe e origano e lasciare qualcosa se possibile.

