

COSAS QUE DEBE TENER EN CUENTA

Una buena forma de incorporar más verduras es cocinarlas a la plancha. La clave está en utilizar diferentes tipos de verduras para agregar diferentes texturas y sabores.

INGREDIENTES:

- 2 zucchinis cortados (rodajas de ~1 cm)
- 1 cebolla cortada en pedazos
- tomates cherry
- 1 pimiento morrón rojo cortado en pedazos
- 1 piña fresca cortada en pedazos (opcional)
- hongos
- 1 berenjena cortada (rodajas de ~1 cm)

INGREDIENTES PARA MARINAR:

- ¼ taza de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de albahaca seca
- 3 cucharadas de perejil fresco picado (opcional)
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado (opcional)



Brochetas de vegetales a la plancha

Preparación

1. Corte las verduras.
2. Prepare la marinada mezclando el aceite de oliva, el ajo, el orégano, la albahaca, el perejil y el cilantro.
3. Marine las verduras y la piña durante 15 a 30 minutos. Si se utilizan brochetas de bambú, remójelas en agua para evitar que se quemen cuando estemos cocinando las verduras.
4. Prepare las brochetas alternando las verduras.
5. Precaliente la plancha a fuego medio.
6. Cocine las brochetas de verduras durante aproximadamente 5 minutos por cada lado.
7. Sirva con pollo a la barbacoa a la plancha.