

Probabilmente questa ricetta non è di origine italiana...
Non ho idea da dove venga, ma nella sua semplicità è un'invenzione geniale!

Le verdure dal forno

Ingredienti per 4 persone come contorno –
per 2 persone come piatto principale

Circa 800 g di verdure che avete in casa, Preriscaldare il forno a 220 gradi.
per esempio:

Variante invernale

- patate a dadini
- carote a bastoncini
- sedano rapa pelato, a piccoli dadi
- barbabietola pelata, a bastoncini
(cosparsa di sesamo)
- zucca a dadi più grandi
- cipolle a spicchi
- radici di prezzemolo a rondelle

Variante estiva

- patate a dadini
- carote a bastoncini
- peperoni a quadrati
- melanzane pelate, salate e
asciugate, a dadini
- zucchini a rondelle
- cipolle a spicchi
- pomodorini bucati con la forchetta

Mettere le verdure pulite e tagliate in ciotoline o piatti fondi, separando i vari tipi.

Condimento: Irrorare bene il tutto con olio d'oliva, salare, eventualmente pepare e girare ogni verdura con le mani, in modo che olio e sale si distribuiscano uniformemente.

Coprire una grande teglia con carta da forno e disporvi le verdure a mucchietti. Cuocere per circa 30 minuti, abbassando la temperatura a 180 gradi dopo 20 minuti.

Erbe aromatiche miste tritate aggiungere proprio alla fine, a seconda delle verdure.



IL CONSIGLIO DI VERONICA

Quando tagliate le verdure, tenete conto dei diversi tempi di cottura: è questo a determinare la grandezza dei pezzi. Provate assolutamente il sedano rapa e la barbabietola: nati per riciclare gli avanzi, per me sono stati una vera scoperta culinaria! Il piatto è così buono che non ha bisogno né di carne né di pesce!