



Recetas

Bowl de verduras rostizadas con Sal Bahia

Cocinar es más que preparar alimentos, es crear momentos. Esta receta de bowl de verduras rostizadas es una opción fácil, colorida y llena de sazón tradicional, ideal para compartir con la familia. Con ingredientes asequibles en Venezuela y el toque de Sal Bahia, lograrás un plato reconfortante que hará que cada bocado sea un recuerdo especial en la mesa.



Fácil



40 mins



Cocina



3-4



Ingredientes

- 2 papas medianas
- 2 zanahorias
- 1 pimentón rojo
- 1 calabacín
- ½ cebolla morada
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal Bahia al gusto
- Pimienta negra molida
- 1 cucharita de orégano seco
- 1 cucharita de comino molido
- 1 cucharita de paprika
- 1 ramillete de cilantro fresco (opcional)
- 1 cucharada de semillas de ajonjolí (para decorar)

Utensilios

- Bandeja para hornear
- Papel parafinado o encerado
- Bowl grande
- Cuchillo y tabla de picar
- Espátula o cuchara de maderai

Preparación

Precalienta el horno a 200°C o 390°F y prepara una bandeja con papel encerado o engrásala ligeramente.

Lava bien las verduras y córtalas en trozos medianos para que se cocinen de manera uniforme.

En un bowl grande, mezcla las verduras con el aceite, Sal Bahia, pimienta, orégano, comino y paprika. Asegúrate de que queden bien impregnadas de la sazón de todos los elementos.

Esparce las verduras en la bandeja sin sobreponerlas demasiado y llévalas al horno.

Hornea entre 30 a 35 minutos o hasta que estén doradas y tiernas. A mitad del tiempo, remueve las verduras con una espátula para que se rosticen de manera pareja.

Retira del horno y deja reposar unos minutos.

Sirve en un bowl grande, espolvorea semillas de ajonjolí y agrega cilantro fresco si lo deseas.

Un toque Bahia: Añade un aderezo de yogur con limón para dar frescura y contraste a las verduras rostizadas. Espolvorea un poco más de Sal Bahia al final para realzar los sabores y lograr un dorado perfecto. Porque cada pizca de sazón cuenta en la creación de momentos inolvidables en la mesa.