

## Verduras a la plancha



La receta más fácil y rápida de todas, no hay excusa para no comer verduras frescas.

Las [verduras y frutas](#) han de formar parte de nuestra dieta en cantidad de 5 raciones diarias. Cada vez que vayamos a la compra llenemos el cajón del frigorífico de toda la variedad posible que encontremos según la temporada. Disponibles para ponerlas a la plancha, al horno, cocidas y salteadas, con huevo revuelto o en tortilla, en ensaladas, con pasta... Las verduras son la principal fuente de [vitaminas](#) A y C y [fibra](#).

### ¿Qué necesito?

- Setas de cardo
- Champiñones
- Espárragos
- Pimientos
- Brócoli
- Otras: Berenjenas, calabacines, calabaza, cebolla, tomates ...
- Aceite de oliva, sal.

### ¿Cómo lo preparo?

Calentar una plancha o una sartén de base amplia. Poner un poco de aceite de oliva para engrasar el fondo. Lavar bien las verduras y, trocearlas de manera uniforme para que se cocinen por igual.

Poner las verduras separadas entre sí de manera progresiva, comenzando por las que tardan más en hacerse. Lo ideal es hacerlas por partes, todas las del mismo tipo. Han de hacerse a temperatura media para que se cocinen por dentro y darles luego un toque dorado pero no quemarlas. Quedan mejor si se les pone por encima un fino chorro de aceite de oliva virgen extra. Cuando estén doradas por un lado se les da la vuelta y se hacen por el otro.

La berenjena particularmente, ha de hacerse en rodajas no muy finas y cocinarse lentamente para que quede blandita por dentro y mejor tapada, para que no se seque.

Pueden servirse regadas con un poco de aceite de oliva aromatizado con hierbas (albahaca, hierbabuena...).

Aprovechamos para acompañar con una carne o un pescado a la plancha.

**\* Niños a partir de 12-15 meses según la textura de las verduras.**

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

#### **Recursos relacionados:**

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)

---