

8 PASOS PARA VERDURAS ASADAS A LA PERFECCIÓN

- 1** **Escoge las verduras que quieres asar.** Brócoli, coliflor- berenjena, zapallo italiano, zapallo o calabaza, repollitos o coles de bruselas, hinojo, zanahoria, cebolla, etc.
- 2** **Precalentar el horno a 200°C.** Un horno bien caliente te permitirá obtener verduras con el exterior caramelizado y el interior tierno y jugoso.
- 3** **Picar las verduras en pedazos más o menos del mismo tamaño para que tengan el mismo tiempo de cocción.** Pueden ser trozos pequeños, rodajas, rebanadas, bastoncitos, cubos o floretes.
- 4** **Colocar las verduras en un bowl y cubrir en aceite de manera homogénea y condimentar a gusto.** Calcula dos cucharadas de aceite por medio kilo de verdura.
- 5** **Preparar la bandeja del horno cubriéndola con papel para hornear.** Te ahorrarás tiempo en limpiar la bandeja del horno y, aún mejor es que, usar una superficie antiadherente te permitirá conservar el sabor.
- 6** **Esparcir las verduras en la bandeja dejando suficiente espacio entre ellas y sin montarlas unas sobre otras.** Si la bandeja esta sobrepoblada la humedad que se libera durante la cocción no se evaporará y las verduras quedarán con el agua condensada.
- 7** **Hornear por 20-40 minutos, dependiendo de la verdura y el tamaño del corte (ver tabla).** Es importante estar atento a que no se quemen y, principalmente, que su cocción sea pareja. Cuando las verduras estén a media cocción, retira la bandeja y voltéalas con unas tenazas, y vuelve a hornear para que terminen de asarse.
- 8** **Servir como acompañamiento o mezclado con una ensalada copiosa de hojas verdes.** No olvides agregar un aderezo de tahini (ver recetas de aderezos) y rociar un mix de semillas tostadas (ver receta).

Verdura	Tiempo (minutos)	Verdura	Tiempo (minutos)
Berenjena (en cubos)	25-30	Hinojo	25-30
Berenjena (cortada en dos)	30-40	Maíz (choclo)	20 -30
Brócoli (floretes)	20-30	Papas (cubos o a lo largo)	30-45
Camote	30-45	Pimentones	15-20
Cebolla, picada o en aros	15-20	Repollitos de Bruselas	20-30
Cebolla (entera o cortada por la mitad)	30-45	Tomates	20-25
Champiñones (hongos)	20-25	Zanahorias	30-45
Coliflor (floretes)	20-30	Zapallo	45-60
		Zapallo italiano	15-20