



## pimientos asados

### Ingredientes (4p)

- 1 kilo de pimientos para asar (4-5 uds)
  - 1 huevo
  - ½ cebolla nueva
  - aceite de oliva
  - sal
- **Antes de empezar:** Lavar muy bien todos los pimientos y la cebolla.. Picar la cebolla.
- ⇒ **Util necesario:** A elegir: plancha, horno o microondas
- ◆ **Variantes:** Los pimientos pueden ser rojos o verdes (en algunos supermercados se encuentran amarillos y anaranjados). En esta receta, el color sólo influirá en la estética final del plato.

### Elaboración:

#### **Pimientos asados en plancha o parrilla:**

Ponemos los pimientos en la plancha con el fuego medio (5-6 de microondas) y los tapamos (si una tapadera no los cubre a todos, usa dos superpuestas). Cada 10 minutos vamos a ir girando los pimientos para evitar que se quemen. Esto puede durar unos 60 minutos o un poco más, si fuera necesario. Los pimientos estarán listos cuando estén blandos. Sirve de orientación cuando no soportan el peso de la tapadera y se aplastan. Si la piel está un poco quemada no importa, es mejor para pelarlos.

#### **Pimientos asados en horno:**

Ponemos los pimientos en una fuente para horno durante unos 50-60 minutos y a 180°. Cuando estén tiernos, los dejamos tapados con un paño para que su propio vapor nos facilite el posterior pelado.

#### **Pimientos asados en el microondas:**

Untamos los pimientos con aceite de oliva y los ponemos en una fuente para microondas y los tapamos. Usamos una potencia máxima durante unos 14-15 minutos, dándole la vuelta a la mitad del tiempo.

Mientras pelamos los pimientos, vamos a **cocer el huevo**. Los pimientos se pelan en caliente, quitando trozos de piel hasta dejarlos limpios y los cortamos en tiras de la mitad de la longitud del pimiento y de unos 2 centímetros de anchura.

Una vez cortados, los aliñamos con un buen chorro de aceite de oliva y sal, y vamos probando hasta dejarlo a nuestro gusto. Le añadimos la cebolla picada y el huevo cortado en cuartos para decorar (ver foto).

Una fuente de vitamina C, provitamina A y potasio.

Si necesitas ayuda, tienes a tu disposición a nuestro [cocinero virtual](#). El te ayudará.

