



υλικά

ΥΛΙΚΑ

- Για τις πιπεριές ψητές
 - 250 γρ. πιπεριές κόκκινες, ολόκληρες
 - 250 γρ. πιπεριές κίτρινες, ολόκληρες
 - ελαιόλαδο για το λάδωμά τους
- Για την ντομάτα ψητή
 - 1 κιλό ντομάτες, κομμένες σε φέτες
 - 15 γρ. ελαιόλαδο
 - 5 γρ. ζάχαρη
 - 5 γρ. αλάτι
 - 2 γρ. σκόρδο, καθαρισμένο
- Για τα λαχανικά ψητά
 - 500 γρ. μελιτζάνα, κομμένη σε φέτες
 - 500 γρ. κολοκύθι, κομμένο σε φέτες
 - 250 γρ. κρεμμύδι, κομμένο σε δαχτυλίδια
 - 150 γρ. λάδι μυρωδικών
 - αλάτι

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ

2 ώρες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για τις πιπεριές ψητές1ος τρόπος

Λαδώνουμε τις πιπεριές ελαφρώς και τις ψήνουμε στη σχάρα ή στο ειδικό τηγάνι-σχάρα, μέχρι να μαυρίσουν από όλες τις πλευρές. Τις αποσύρουμε και τις διατηρούμε σκεπασμένες για λίγη ώρα. Αφαιρούμε τη φλούδα και τους σπόρους τους και τις διατηρούμε στο ψυγείο.

2ος τρόπος

Λαδώνουμε ελαφρώς τις πιπεριές και τις ψήνουμε στον φούρνο, στην υψηλότερη δυνατή θερμοκρασία. Η υπόλοιπη διαδικασία είναι ίδια με αυτή του 1ου τρόπου

Για την ντομάτα ψητή Στρώνουμε τις ντομάτες σε ένα ταψί στρωμένο με χαρτί ψησίματος. Τις πασπαλίζουμε ομοιόμορφα με τα υπόλοιπα υλικά και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 120° C, μέχρι να συρρικνωθούν και να χάσουν τα περισσότερα υγρά τους. Διατηρούμε στο ψυγείο.

Για τα λαχανικά ψητά1ος τρόπος

Μαρινάρουμε τις μελιτζάνες, τα κολοκύθια και τα κρεμμύδια με το λάδι μυρωδικών, για 2 ώρες. Τα αλατίζουμε και τα ψήνουμε σε καυτή σχάρα (ή στο ειδικό τηγάνι-σχάρα) και από τις δύο πλευρές, μέχρι τα λαχανικά να πάρουν ωραίο χρώμα και να μαλακώσουν.

2ος τρόπος

Μαρινάρουμε τα λαχανικά στο λάδι μυρωδικών για 2 ώρες. Τα αλατίζουμε, τα τοποθετούμε σε ένα ταψί αραιά και τα ψήνουμε στον φούρνο, στην υψηλότερη δυνατή θερμοκρασία, μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα και να μαλακώσουν.

Image not found or type unknown



Για το ποτό που ταιριάζει στο πιάτο

Ένα κρασί από την ποικιλία Sauvignon blanc, με παλαίωση 2-3 ετών, θα διασκέδαζε όλες τις γεύσεις των λαχανικών, καθώς η αρωματική παλέτα του και οι οξύτητές του, είναι ότι πρέπει για τον τρόπο που μαγειρεύονται αυτού

του είδους τα λαχανικά.

Πηγή: yiannislucacos.gr