



Cómo: Asar Vegetales

1 ENCIENDA LA PARRILLA

Cuando esté caliente, mueva las brasas hacia un lado o apague un quemador. Debe tener una sección caliente y una sección cálida.

+

2 CORTE SUS VEGETALES

Cortar al mismo grosor. Más o menos 1/2 pulgada (1 cm) de grosor es ideal. Para trozos más grandes, cortar a lo largo o en ángulo.

2

+

3 PRE-COCCIÓN

Vea la página siguiente para aprender qué verduras es mejor pre-cocinar y cuáles se pueden asar directamente en la parrilla.

3

+

6 CALIENTE AL COMIENZO, CÁLIDO AL FINAL

Coloque los vegetales por unos minutos sobre el fuego para que se doren, luego termine de cocinar al cálido de la parrilla.

+

5 UNTE ACEITE

Untar una capa gruesa de aceite para prevenir que se peguen. Agregar sal, hierbas o condimentos. Otra opción es adobar sus verduras en la refrigeradora.

5

+

4 EVITE CAÍDAS

Para evitar que los vegetales pequeños caigan a través de la rejilla, puede ponerlos en un pincho o usar una sartén para parrilla con agujeros.

4

Los vegetales están listos cuando ablandan. Por lo general, entre 5-15 minutos.





Cómo: Asar Vegetales



ALGUNOS VEGETALES se deben cocinar lentamente para que no se sequen o quemen en la parrilla. Puede cortarlos delgados para que se cocinen más rápido, pero para obtener mejores resultados, es preferible cocinarlos antes de asarlos a en parrilla. Pre-cocinar hirviendo o al vapor, al horno o en el microondas hasta que estén lo suficientemente blandos y se pinchen fácilmente con un tenedor. Luego, ponerlos en la parrilla para que queden con un sabor ahumado.

ASADO		
NO PRE-COCINAR		PRE-COCINAR
<ul style="list-style-type: none"> • Espárragos • Frijoles • Col China • Brócoli • Col de Bruselas • Coliflor • Maíz • Berenjena • Hinojo 	<ul style="list-style-type: none"> • Ajo verde • Colirrábano • Cebolla • Pimientos • Rábano • Nabos de ensalada • Calabaza de verano • Jitomates 	<ul style="list-style-type: none"> • Remolacha • Zanahoria • Apionabo • Chirivías • Papas • Nabo sueco • Nabos • Calabaza de invierno

CONSEJOS

ASAR A LA PARRILLA EN UNA BOLSA DE PAPEL DE ALUMINIO

Uso: Asar los vegetales a la parrilla con un poco de aceite, hierbas y condimentos, sellados en papel de aluminio. El papel de aluminio atrapa el vapor en el interior, lo que mantiene los vegetales húmedos y evita tener que cocinarlos previamente. Diferentes vegetales tienen tiempos de cocción diferente, así que evite mezclarlos.

HABAS Y MAÍZ

Asar las habas a la parrilla en su vaina y el maíz sin pelar. Se cocerán por dentro con el vapor hasta que ablanden, y tomarán un sabor ahumado. Simplemente pelar, sazonar y comer.