

Adaptado de



¿Cómo?: Hornear Vegetales



PRECALENTAR EL HORNO A 450 F / 230 C

1 El fuego alto carameliza y deja los vegetales crujientes

PREPARE LOS VEGETALES

Corte los vegetales, todos del mismo tamaño, a 2 cm de ancho aproximadamente

2

AÑADA SABOR

Mezcle los vegetales en:

2 CDAS de aceite, mantequilla o grasa

1/2 Cda. de sal, hierbas, y especias

3

SI ESTÁN BLANDOS, ESTÁN LISTOS

6

Pruebe con un tenedor. Deben quedar dorados y crujientes en el exterior, y blandos en el interior.

REVUELVA A LA MITAD DEL TIEMPO DE COCCIÓN

5

Revuelva sus vegetales, volteándolos para asegurarse que se cocinen parejo.

HORNEE POR PARTES

Vea los tiempos recomendados.

Ponga los vegetales en una sola capa en la bandeja

4

Si no están bien dispersos, se ablandan al vapor





TIEMPO DE HORNEADO	
CORTO 10-20 minutos	Espárragos, frijoles, granos de maíz, berenjena, calabaza
MEDIO 20-30 minutos	Brócoli, col de bruselas, repollo, coliflor, nabo, ajos tiernos, nabo rave, cebollas, pimientos, rábanos
LARGO 30 to 40 minutos	Remolacha, zanahoria, apionabo, ajo, chirivía, papa, nabo seco, nabo, calabaza



CONSEJOS

PARA CADA TIEMPO DE HORNEADO, USAR BANDEJAS DIFERENTES

Use diferentes bandejas para hornear las verduras según los diferentes tiempos de horneado para que no se cocinen en exceso. Combine al momento de servir.

REPOLLO Y COLIFLOR

Córtelos por el centro en 8 pedazos. No se guíe por los 2 cm de espesor.

BERENJENA Y CALABAZA

Para evitar que se ablanden demasiado, cúbralos en sal, aproximadamente 2 CDAS. por libra, y déjelos reposar durante una hora. Luego, enjuague con agua y séquelos. No es necesario volver a echarles sal antes de consumir.

TOMATES

Hornear a 300 °F / 150 °C durante 2-4 horas hasta que se encojan aproximadamente a la mitad del tamaño. ¡Puede agregarle queso, a último momento!

SI SUS VERDURAS HORNEADAS QUEDAN MUY SECAS...

Algunas verduras pueden secarse mucho cuando se hornear. La próxima vez, cubra estas verduras con papel de aluminio para mantener la humedad. Remueva el papel de aluminio en la segunda mitad del tiempo de horneado para permitir la caramelización