



Comer
mejor
cada

Dia

Receta

Verduras con salsa romesco



*Precio**

1,49€/ración
5,95€/4-5 raciones
(*precio aproximado,
sujeto a variaciones).



Dificultad

Fácil



Tiempo

45 minutos.



Ingredientes para la salsa:

- **2 tomates maduros** (unos 500 g)
- **3 ñoras o 3 pimientos choriceros.**
- **1 cabeza de ajos**
- **80 g. de almendras** (Almendras al natural sin piel Naturmundo).
- **80 g. de avellanas** (Avellanas tostadas 0% sal Naturmundo).
- **100 ml. de aceite de oliva virgen extra** La Almazara del Olivar
- **2 cucharadas de vinagre de Jerez** Delicias de Dia (10 ml)
- **Sal**
- **1 cucharada de pimentón** ahumado Dia.

Ingredientes para las verduras

- **1 cebolla grande dulce**
- **1 calabacín mediano**
- **1 berenjena**
- **1 pimiento rojo**
- **Cualquier verdura de temporada** que te guste (espárragos trigueros gruesos, calabaza, zanahoria, champiñones o setas...)



Elaboración



- Ponemos las ñoras o los pimientos choriceros en un cuenco y les añadimos agua caliente para que se vayan rehidratando (tardarán unos 30 minutos en hidratarse). Si utilizamos carne de ñora envasada nos saltaremos este paso.
- Lavamos los tomates y les hacemos un corte en cruz en la base. Los colocamos, junto a la cabeza de ajo, en una fuente de horno y los asamos a 180° C unos 30 minutos. Se puede retirar alguna de las capas exteriores de la piel del ajo, pero no completamente, ya que ayudarán a que no se quemem.
- Tostamos las almedras en una sartén. Las reservamos junto con las avellanas tostadas.
- Sacamos las ñoras del agua, les quitamos las pepitas y con la ayuda de un cuchillo o una cuchara vamos raspando para sacar la carne.
- En un recipiente o el vaso de la batidora vamos poniendo la carne de las ñoras y los frutos secos picados. Añadimos un poco de sal, el vinagre, el pimentón y una parte del aceite.
- Pelamos los tomates y los ajos (presionando ligeramente cada diente por la parte superior) y los añadimos al resto de ingredientes.

- Trituramos todos los ingredientes y vamos poco a poco agregando el resto del aceite. Nos tiene que quedar una textura cremosa. Si nos queda demasiado espesa podemos añadir algo más de aceite de oliva virgen extra. Probamos la salsa por si necesitamos añadir algo más de sal.
- Cuando ya esté lista la salsa, preparamos las verduras. Hay que lavarlas bien y cortarlas en rodajas regulares. Los pimientos rojos los contamos en cuartos o en trozos grandes. Las vamos a hacer a la parrilla o a la plancha rociadas con un hilo de aceite. La salpimentamos cuando estén y alistas y emplatadas. Ponemos por encima un poco de sal fina y un toque de pimienta negra recién molida.
- Servimos las verduras recién hechas acompañadas con la salsa romesco.





Trucos y alternativas

- Hacer las verduras al horno: Para aprovechar que estamos utilizando el horno, ponemos a asar en esta misma fuente las verduras con las que acompañaremos la salsa. Lava antes los calabacines y las berenjenAS y pela las cebollas. Como hemos dicho, puedes añadir las verduras que más te gusten como espárragos, puerros o calçots.
- Elaboración de la salsa romesco al estilo tradicional: Si tienes tiempo, en lugar de hacer la salsa con la batidora la puedes hacer a mano en el mortero, de la forma tradicional. Se van machacando y mezclando los ingredientes y añadiendo poco a poco el aceite. Le puedes añadir una rebanada de pan tostado para dar mayor consistencia.

Aprovechamiento

- Esta salsa es perfecta para acompañar todo tipo de verduras, carnes o pescados a la parrilla, así que si te sobra puedes guardarla en la nevera unos días y comerla con otros platos.



Comer
mejor
cada

Día