



Timbal de Verduras Mediterráneas

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 2 Ud. de *Berenjena*
- 2 Ud. de *Calabacín*
- 3 Ud. de *Tomate*
- 4 Cucharada(s) de *Aceite de oliva virgen extra*
- *Sal*
- 1 Ud. de *Pimiento verde*
- *Pimienta negra*
- 1 Ud. de *Pimiento rojo*
- 1 Manojó(s) de *Albahaca fresca*

Preparación

Paso 1 - Preparación de los ingredientes

Lavo y corto las berenjenas, calabacines, pimientos rojos y verdes en rodajas finas. Pico los tomates en rodajas gruesas. Preparo las hojas de albahaca fresca.

Paso 2 - Saltear las verduras

En una sartén grande con un poco de aceite de oliva virgen extra, salteo las berenjenas, calabacines y pimientos a fuego medio. Remuevo constantemente hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Paso 3 - Montaje del timbal

En una bandeja para horno, pongo las rodajas de verduras de manera intercalada formando un timbal. Se pueden poner como queramos en el orden que queramos, mientras nos quede una estructura lo más o menos firme al agotar los ingredientes.

Paso 4 - Añadir el toque final

Rocío el timbal con el resto del aceite de oliva virgen extra. Agrego las hojas de albahaca fresca entre las capas para dar un aroma mediterráneo.

Paso 5 - Cocción al horno

Precaliento el horno a 180°C. Introduzco la bandeja con el timbal de verduras y horneo durante unos 20-25 minutos, o hasta que las verduras estén completamente cocidas y ligeramente doradas por encima.

Paso 6 - Servir



Recetus - Timbal de Verduras Mediterráneas

Tu comunidad de cocina

recetus.com

Saco el timbal del horno y dejo reposar unos minutos antes de servir. Decoro con algunas hojas frescas de albahaca y un chorrillo adicional de aceite de oliva virgen extra si lo deseo.