

Receta de Parrillada de Verduras con Boletus

16 Nov 2017



Buenos días a tod@s, para este jueves de Noviembre os dejo una nueva receta de verduras, en esta ocasión se trata de una **Parrillada de Verduras con Boletus**, una rica y sana manera de comer verduras y además muy fácil de preparar.

Ingredientes

- Calabacín (uno)
- Berenjena mediana (una)
- Tomates (uno o dos)
- Espárragos verdes (tres o cuatro por ración)
- Setas o boletus (a vuestra elección)
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Lavar bien todas las verduras
2. Hacer rodajas el calabacín, la berenjena y el tomate
3. Trocear las setas o boletus
4. Quitar la parte dura de los espárragos y dejarlos enteros
5. Poner una sartén o parrilla al fuego y echar las verduras en tandas
6. Echar un chorrito de aceite de oliva y un poco de sal, darlas la vuelta de vez en cuando
7. Dejar hasta que las verduras queden blanditas y un poco doradas por ambos lados
8. Podéis servir las solas o con alguna salsa que os guste
9. Servir calientes y....buen provecho!!!