

Pimientos asados. [Una receta estupenda para el verano

Los **Pimientos asados** son una opción ideal ahora que llega el buen tiempo. El pimiento es un sabroso, nutritivo y económico alimento que no debe faltar en tu despensa. Posee más vitamina C que las naranjas, además de ácido fólico que previene la anemia y magnesio. Esta sabrosa y fresca ensalada de pimientos asados nos encanta porque combina muy bien tanto con carnes como con pescados.

Ingredientes

1 cebolleta
1 pimiento verde para asar
2 pimientos rojos para asar grandes
1 tomate grande bien maduro
1 cabeza de ajos
Aceite de Oliva Virgen Extra
Vinagre de Jerez
Sal y pimienta al gusto

Preparación

Precalentamos el horno a 180°.

En una fuente de horno ponemos los **pimientos** con sal por encima y un chorrito de aceite, el tomate entero y la cabeza de ajos partida por la mitad. Los horneamos durante 30 o 40 minutos dándoles la vuelta en la mitad del tiempo para que se hagan bien por los dos lados.

Después de ese tiempo, los sacamos y los dejamos enfriar un poco. A continuación, les quitamos la piel a los **pimientos** y los cortamos en juliana grande, los ponemos en un bol, en el que también agregaremos la cebolleta cortada en tiras y el tomate pelado y cortado en trozos. Hacemos el aliño con los ajos, sin la cáscara, la sal y la pimienta, el vinagre y un poquito de aceite, todo bien batido. Se lo agregaremos a los pimientos mezclándolos bien. ¡LISTO!

Si te gustan las ensaladas, te recomendamos nuestra **Ensalada de arroz integral**.