

# Una receta super rica, fácil y saludable: Cómo hacer verduras con queso al horno

08/04/2024



Este sabroso plato de verduras gratinadas con queso es sencillo de hacer y utiliza algunos de los componentes más nutritivos disponibles en la tienda.

Es estupendo para una cena vegetariana o para acompañar un plato principal de carne o pescado.

## Ingredientes

- 1 pimiento rojo o pimiento morrón
- 1 berenjena
- 1-2 calabacines
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 3 dientes de ajo
- 40g de pan rallado

- 40g de queso parmesano rallado
- 400g de tomate frito estilo casero
- Sal
- Pimienta molida
- Aceite de oliva virgen extra
- 200g de queso mozzarella rallado

## Preparación

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Corta el pimiento, la berenjena y el calabacín en rodajas finas.
3. En una sartén grande, calienta una cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto y añade las verduras cortadas.
4. Cocínalas durante 5 minutos o hasta que estén ligeramente doradas y blandas. Después, mezcla la albahaca, el tomillo, el ajo picado, sal y pimienta al gusto y cocina otros dos minutos.
5. Añade el tomate frito a la mezcla de verduras y cocina 5 minutos más.
6. En un bol pequeño, mezcla el pan rallado con el queso parmesano rallado.
7. En una fuente de horno, coloca una capa de verduras en el fondo y luego espolvorea una capa de pan rallado con la mezcla de queso parmesano por encima; repite estas capas hasta que se acaben todos los ingredientes.
8. Por último, cubre la capa superior con queso mozzarella rallado y hornea durante 20-25 minutos o hasta que esté dorado y burbujeante, antes de servirlo caliente.

Esta receta es una forma estupenda de incluir verduras frescas y nutritivas en tus comidas. Además, el queso mozzarella fundido le añade un sabor increíble que la hace irresistible.

Prueba este delicioso gratinado de verduras con queso y sorprende a tu familia y amigos con una cena sabrosa y saludable. ¡Buen provecho!

Fuente: [www./www.culinaryrecipes.top](http://www.culinaryrecipes.top)