

ESCALIVADA

La **Escalivada** es un plato típico de Cataluña y la Comunidad Valenciana que consta de verduras asadas: berenjena, pimiento, cebolla y tomate. Su nombre proviene del verbo catalán *escalivar* que significa "asar al rescoldo" y tiene su origen en las comunidades rurales. Es un plato bajo en calorías y de alto contenido en fibra.

Las verduras se asan, a la parrilla o en el horno, hasta que están cocidas. Se dejan enfriar para después pelarlas y despepitadas. Para servir, se cortan en largas tiras de forma longitudinal y se aliñan con aceite de oliva y sal. Es un plato que se come a temperatura ambiente por lo que suele ser más habitual su consumo en los meses de verano.

INGREDIENTES:

- Cebollas
- Pimientos de asar
- Berenjenas
- Tomates
- Aceite de oliva virgen

