



70'



4 PAX



DIFICULTAD
MEDIA



SIN ALÉRGENOS



CALORÍAS*

182

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por ración)

4,4	Proteína
17	Hidratos de Carbono
9,6	Grasas Totales
1,5	Grasas Saturadas
6,2	Grasas Monoinsaturadas
1,2	Grasas Poliinsaturadas
0	Colesterol
5,2	Fibra Alimentaria
0,3	Sodio

ALÉRGENOS

-

* calorías por ración



VERDURAS

VERDURAS A LA BRASA

PONS

UTILIZAMOS: MARIDAMOS:



PONS RESERVA CLÁSICO
OOVE Arbequina



ROC DE FOC
Vino blanco



ALGÉS
Vino tinto

INGREDIENTES

- 1 Pimiento rojo
- 1 Berenjena
- 1 Cebolla mediana
- 1 Cabeza de ajos
- 4 Patatas pequeñas
- 8 Vainas de las últimas habas
- 2 Tomates roma
- 25 ml Pons Reserva Clásico
- Sal
- Pimienta

ÚTILES



Barbacoa



Papel de aluminio



Puntilla











Parrilla

OBSERVACIONES

Hay que tener en cuenta la temporalidad de las verduras en este plato. Aunque durante el verano hay presencia, las verduras de cualquier época del año son aceptadas a la brasa.

ELABORACIÓN

1. Ponemos en marcha la brasa. 
2. Con la llama todavía viva disponemos el pimiento y la berenjena sobre las parrillas. 
3. Hace falta el contacto de la piel del pimiento y la berenjena directamente con la llama y girar constantemente hasta que esté muy negro y pierda la consistencia del crudo. La berenjena tardará un poco más que el pimiento. Colocamos las verduras dentro de un plato hondo y las tapamos con otro plato hondo al revés. Dejar reposar durante 25 minutos. 
4. Hacemos lo mismo con las habas; abramos la piel de la vaina a llama viva cómo si fuera un *calçot*. Podemos ensartarlas una a una en un alambre para tumbarlas todas de golpe una vez estén abrasadas, por un lado, las giramos para que lo hagan por el otro. 
5. Envolvemos con papel de estraza y reservamos calientes. 
6. En una zona alejada de la llama, en un rincón de la brasa disponemos los tomates envueltos con papel de plata. Los dejamos entre 20 y 25 minutos y giramos un par a veces. 
7. Junto a la brasa colocamos las patatas, la cabeza de ajos y la cebolla también envueltas en papel de plata. Los ajos necesitarán entre 10 y 15 minutos dando un par de vueltas. Las patatas si son pequeñas con 20 minutos estarán cocidas; también voltearemos un par a veces. La cebolla necesitará entre 30 y 40 minutos según la potencia de la brasa. 
8. Hay que limpiar bien la piel de la berenjena y el pimiento intentando evitar que pase por agua. Hay que ser paciente y preciso. Una vez pelada, tenemos que cortarla en tiras y la reservamos. Hacemos lo mismo con la cebolla y también cortamos a tiras. Pelamos los ajos y con cuidado sacamos la pulpa cocida y reservamos. Pelamos los tomates, cortamos la carne a cuadraditos y reservamos; desestimamos las semillas y el agua. 
9. Pelamos las patatas con delicadeza y las cortamos a cubos irregulares.
10. Mezclamos las pulpas de tomate y ajo y lo emulsionamos con Pons Aceite Verde, salpimentamos y reservamos. Abrimos las vainas de las habas, sacamos el grano y reservamos.
11. Disponemos en la base del plato las tiras de pimiento, berenjena y cebolla escalivadas. Disponemos encima los dados de patata y las habas. Salpimentamos el conjunto y aliñamos con la salsa reservada y un poco de aceite Pons Reserva Clásico.



Fuego Alto



Fuego Medio



Fuego Bajo