

VERDURE "ALLA ELENA"

Metti una sera a cena, Barcellona by night una bimba un cane gigantesco un pappagallo e un gatto equilibrista all'ultimo piano sulla ringhiera della terrazza, eravamo stati invitati dalla cugina di Giacomo a casa loro, che vivevano a pochi isolati a piedi dal nostro alloggio.

Noi che vivevamo di bocadillos, tortilas des patatas e perritos calientes al Primavera Sound ci vediamo servire un vassoio di verdure miste con carnazza... già gli occhi avevano avuto la loro dose ora l'assaggio aveva aperto un mondo... quelle verdure erano squisite e rapidissime, perfette per una mamma quasi bis -a quell'epoca-che fa ancora acrobazie mirabolanti per conciliare cena e due bimbi urlanti e affamati.

Vi svelo il trucco e voi provatele e sappiateci dire!

Prendo:

INGREDIENTI

- 1 melanzana
- 3 peperoni verde giallo rosso
- 2 pomodori
- 3 patate medie
- 1 cipolla
- 2 zucchine



PREPARAZIONE

Sbuccio e lavo accuratamente le verdure

Predispongo doppio tagliere per me e per la tata con coltelli a misura mamma e nana inizio a tagliare e versare in una mega teglia antiaderente

Condisco con poco olio e sale grosso e timo faccio cuocere per 40 min a 190°

Accompano con riso basmati RIGOROSAMENTE cotto con una cipolla a cui ho infilato distrattamente dei chiodi di garofano qua e là oppure con coscettine di pollo spalmate di amatissima senape IKEA e cotto in padella con olio paprika dolce e sale



e ora:

MANGIATE CON GUSTO!

