

**Libreta:** Verduras  
**Creado:** 26/03/2018 22:43  
**URLOrigen:** <http://www.tranbel.com/verduras-al-horno-con-arroz-blanco-y-verdel-a-la-plancha.html>

---

## Verduras al horno con arroz blanco y verdel a la plancha

### **INGREDIENTES**

4 lomos de verdel limpios.  
200 gramos de arroz.  
1 cebolla.  
1 pimiento verde de asar.  
1 pimiento rojo de asar.  
1 calabacín.  
100 gramos de setas.  
2 dientes de ajo.  
4 cucharadas de aceite de oliva.  
Sal.

### **PREPARACIÓN**

Cortamos los calabacines en rodajas finas, los espolvoreamos con sal y los dejamos 15 minutos para que suelten agua. Los secamos bien.

Lavamos y cortamos en tiras gruesas la cebolla, los pimientos y las setas; los ajos los pelamos y cortamos en láminas.

Untamos ligeramente las verduras con un pincel mojado en aceite de oliva, las espolvoreamos con un poco de sal y las colocamos en la bandeja del horno. Precalentado previamente a 250°C, introducimos las verduras al horno durante 15 minutos y las reservamos.