

ROASTED BELL PEPPERS



Servings

4 People



Cook time

30 Minutes



Calories

168 each

INGREDIENTS:

- Bell peppers
- Olive oil
- Salt and pepper

STEPS FOR COOKING:

- 1 Preheat your oven to 450°F (230°C).
- 2 Wash the bell peppers and cut them in half. Remove the seeds and stems. You can also leave them whole if you prefer.
- 3 Place the peppers on a baking sheet, cut side down (or whole) and drizzle with olive oil. Sprinkle with salt and pepper if desired.
- 4 Roast in the preheated oven for about 20-30 minutes, or until the skin is blistered and blackened. If roasting whole, turn the peppers occasionally for even cooking.
- 5 Remove the peppers from the oven and let them cool for a few minutes. Once cool enough to handle, you can peel off the skin if desired. The skin should come off easily.
- 6 Use the roasted bell peppers in salads, sandwiches, pasta dishes, or as a side dish.

MORE RECIPES AT WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES

PIMIENTOS ASADOS



Porciones

4 Personas



Hora de cocinar

30 Minutos



Calorías

168 cada

INGREDIENTES:

- Pimientos Morrones
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1 Precalienta tu horno a 450°F (230°C).

2 Lavar los pimientos y cortarlos por la mitad. Retire las semillas y los tallos. También puedes dejarlos enteros si lo prefieres.

3 Coloque los pimientos en una bandeja para hornear, con el lado cortado hacia abajo (o enteros) y rocíe con aceite de oliva. Espolvorea con sal y pimienta si lo deseas.

4 Ase en el horno precalentado durante unos 20-30 minutos, o hasta que la piel esté ampollada y ennegrecida. Si los asa enteros, voltee los pimientos de vez en cuando para que se cocinen de manera uniforme.

5 Retira los pimientos del horno y déjalos enfriar unos minutos. Una vez que esté lo suficientemente frío como para manipularlo, puede quitarle la piel si lo desea. La piel debería desprenderse fácilmente.

6 Utilice los pimientos morrones asados en ensaladas, sándwiches, platos de pasta o como guarnición.

MÁS RECETAS EN WWW.FOODSHARE.COM/RECIPES