

Receta cedida por [Montse Bradford](#)



## Preparación

1. Macerar (amolecer) as fatias da abobrinha, com uma pitada de sal marinho durante 30 minutos. Escorrer
2. Cozer ao vapor as cenouras e os nabos com uma pitada de sal marinho, durante 7 minutos
3. Grelhar numa frigideira/ chapa os legumes: abobrinhas, beterraba, cenouras e nabo
4. Fazer o alioli, desfazendo em puré todos os seus ingredientes, com a ajuda de um pouco de água de acordo com a consistência desejada
5. Colocar os legumes de forma atrativa numa travessa para servir. Servir com o alioli.

## Legumes na grelha com alioli de abacates

### Ingredientes

Cenouras inteiras cortadas ao meio e ao comprido

---

~~Alioli de abacates~~  
Abobrinhas cortadas ao comprido em 3 fatias (cada fatia cortada em 3 bocados)

---

Beterraba cozida cortada em rodelas

---

Nabo cortado ao comprido (idêntico ao corte da cenoura)

---

2 abacates maduros

~~Alioli de abacates~~

---

Sumo de ½ meio limao

---

2 c.s de miso branco

---

1 alho picado fino

---

2 c.s. azeite de oliva espremido em frio

---

1 c.p. pasta de umeboshi

---

### Consejo

"Podes utilizar qualquer verdura de temporada para elaborar este prato."