



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



MOBILE TEACHING KITCHEN

Nabos y Verduras Asadas en Salsa Chimichurri

INGREDIENTES:

- 2 lbs de nabos, pelados y cortados en pedazos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de verduras de su preferencia (col rizada, coles verdes, hojas de nabos, etc.)
- ¼ taza de agua o caldo de vegetales
- Sal y pimienta negra al gusto
- Jugo de ½ limón (opcional)

Chimichurri:

- ½ manojo de cilantro, hojas y tallos cortados finamente
- ½ manojo de perejil, sólo hojas cortadas finamente
- ¼ cebolla roja o ½ chalote, cortado en cubitos
- 1 diente de ajo, cortado (opcional)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de vinagre de vino rojo
- ¼ taza de aceite de oliva

**Tendrá más Chimichurri del que necesita para esta receta. Guarde y utilice el resto para otras de sus recetas favoritas.*

PROCEDIMIENTO:

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar la receta. Lave los nabos bajo agua fría para remover cualquier residuo de tierra.
2. Para preparar los nabos, remueva la piel y corte los nabos en pedacitos pequeños. *Haga sus cortes del mismo tamaño para que los vegetales se cocinen más rápido y uniformemente.*
3. Corte las verduras y colóquelas en otro recipiente. Añada el aceite de oliva y una pizca de sal. Masajee el aceite sobre las hojas y reserve.
4. Pre-caliente una sartén grande sobre fuego mediano-alto. Añada el aceite de oliva y los nabos. Sazone con sal y pimienta negra. Saltee los nabos hasta que estén tiernos y dorados (unos 8 minutos).
5. Mientras los vegetales se cocinan, prepare el Chimichurri. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o utilice un recipiente profundo y un batidor de inmersión. Procese los ingredientes hasta obtener una salsa uniforme. *Alternativamente, corte los ingredientes muy finamente y mezcle todo utilizando un recipiente y un batidor.* Reserve la salsa.
6. Añada las verduras y el agua o caldo de vegetales a la sartén. Cocine los vegetales por unos 2 a 3 minutos más, o hasta que las verduras estén tiernas. Por último, añada ¼-½ taza de chimichurri sobre los vegetales y mezcle para combinar.
7. Si desea, añada el jugo de limón para más sabor. Sirva este plato caliente.



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



MOBILE TEACHING KITCHEN

Nabos y Verduras Asadas en Salsa Chimichurri

INGREDIENTES:

- 2 lbs de nabos, pelados y cortados en pedazos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de verduras de su preferencia (col rizada, coles verdes, hojas de nabos, etc.)
- ¼ taza de agua o caldo de vegetales
- Sal y pimienta negra al gusto
- Jugo de ½ limón (opcional)

Chimichurri:

- ½ manojo de cilantro, hojas y tallos cortados finamente
- ½ manojo de perejil, sólo hojas cortadas finamente
- ¼ cebolla roja o ½ chalote, cortado en cubitos
- 1 diente de ajo, cortado (opcional)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de vinagre de vino rojo
- ¼ taza de aceite de oliva
- *Tendrá más Chimichurri del que necesita para esta receta. Guarde y utilice el resto para otras de sus recetas favoritas.*

PROCEDIMIENTO:

1. Lave sus manos con agua y jabón antes de comenzar la receta. Lave los nabos bajo agua fría para remover cualquier residuo de tierra.
2. Para preparar los nabos, remueva la piel y corte los nabos en pedacitos pequeños. *Haga sus cortes del mismo tamaño para que los vegetales se cocinen más rápido y uniformemente.*
3. Corte las verduras y colóquelas en otro recipiente. Añada el aceite de oliva y una pizca de sal. Masajee el aceite sobre las hojas y reserve.
4. Pre-caliente una sartén grande sobre fuego mediano-alto. Añada el aceite de oliva y los nabos. Sazone con sal y pimienta negra. Saltee los nabos hasta que estén tiernos y dorados (unos 8 minutos).
5. Mientras los vegetales se cocinan, prepare el Chimichurri. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o utilice un recipiente profundo y un batidor de inmersión. Procese los ingredientes hasta obtener una salsa uniforme. *Alternativamente, corte los ingredientes muy finamente y mezcle todo utilizando un recipiente y un batidor.* Reserve la salsa.
6. Añada las verduras y el agua o caldo de vegetales a la sartén. Cocine los vegetales por unos 2 a 3 minutos más, o hasta que las verduras estén tiernas. Por último, añada ¼-½ taza de chimichurri sobre los vegetales y mezcle para combinar.
7. Si desea, añada el jugo de limón para más sabor. Sirva este plato caliente.