



**VETRI
COMMUNITY
PARTNERSHIP**

EAT. EDUCATE. EMPOWER.



MOBILE TEACHING KITCHEN

Nabos en Glaseado Balsámico y Pasas Doradas

INGREDIENTES:

- 2 libras de nabos, pelados y cortados en pedacitos pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla roja, cortada
- 1 pizca de pimienta roja (opcional)
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de pasas doradas

Glaseado Balsámico:

- 2 cucharaditas de romero, cortado finamente
- ¼ taza de vinagre balsámico
- ¼ taza de miel
- Sal y pimienta negra al gusto (opcional)

PROCEDIMIENTO:

1. Lave bien 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. 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).
4. Añada la cebolla roja y, si desea, la pimienta roja a la sartén. Saltee unos 2 a 3 minutos más o hasta que la cebolla esté tierna.
5. Mientras los vegetales se cocinan, prepare el glaseado. En un recipiente pequeño, combine el romero, vinagre balsámico y la miel. Mezcle con un batidor hasta que todos los ingredientes se hayan incorporado. Sazone con sal y pimienta negra a su gusto.
6. Vierta el glaseado sobre los nabos y continúe cocinando hasta que el glaseado espese y los vegetales estén caramelizados (unos 2 minutos). Por último, añada las pasas doradas a la sartén y mezcle para combinar.
7. Sirva este plato caliente y disfrute.



vetricommunity.org
[@vetricommunity](https://www.instagram.com/vetricommunity)