



A PROGRAM OF NATIVIDAD

## Guiso del Mercado de Agricultores

Lo fácil de un guiso es que prácticamente puede añadirle lo que usted quiera. Nuestra receta del Mercado de Agricultores pretende ser una guía para que usted pueda escoger y elegir lo que le gusta del mercado. ¡Y lo mejor de todo, es bueno para usted!

### INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½ de una cebolla roja mediana picada
- 2 cucharaditas de ajo finamente picado, aproximadamente 2 dientes
- 1 cucharadita de kosher o sal de mar
- ½ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de chile picante triturado \* usar al gusto
- 1 libra de salchicha (nos gusta usar una salchicha de pollo sin grasa) \* quitar el envoltorio de la salchicha, si es necesario.
- ½ manojo de cilantro picado, y un poco más para adornar y usar al gusto \* no dude en sustituir por otras hierbas culinarias
- 1 manojo pequeño de zanahorias (utilizamos zanahorias de diferentes colores) corte en cuadritos de una pulgada
- ½ libra de champiñones tipo cremini, en rodajas
- 2 tazas de frijoles de cascara (shelling beans) cocidos o una lata de 14.5 onzas de frijoles negros colado
- 2 calabacitas picadas en cuadritos de ½ pulgada
- 1 manojo de verduras de hojas verdes, como la acelga, limpias, secas y picadas \* a veces se puede encontrar una mezcla de espinacas de hoja pequeña (baby spinach), col rizada (kale) y acelgas, que es lo que usamos, aproximadamente ½ libra
- Exprimir unas gotas de limón

### DIRECCIONES

1. Comience por calentar el aceite de oliva en una sartén de teflón a fuego medio-alto. Añada las zanahorias y dore durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Añada la salchicha en la sartén y picarla en pedacitos con una cuchara de madera antes de añadir la cebolla, champiñones, calabacitas, sal, pimienta, triturados de chile y el cilantro picado a la mezcla. Continúe la cocción durante 5 a 7 minutos o hasta que la salchicha esté completamente cocida.
3. Agregue los frijoles y las verduras de hoja verde a la mezcla y calentar, esto debe tomar de 2 a 3 minutos.
4. Finalizar el platillo con unas gotas de jugo de limón y decorar con cilantro. ¡Disfrute!

Sirve a 4 personas



Chef Annie Hobbs es la dueña de A Taste of Elegance