



Secretos Fabulosos de Vegetables Salteados

INGREDIENTES

- Hortalizas de raíz: Zanahorias, chirivías, nabos, remolacha
- Vegetales Crucíferos: Brócoli, brocolini, coliflor
- Calabaza de verano: Zucchini, crookneck amarillo
- Planta de guías: Frijol, guisantes tirabeques dulces
- Mantequilla o azúcar
- Condimentos: Sal, pimienta
- Dulce y Agrio: Azúcar, miel, vinagre
- Extras: Hierbas, nueces, ajo, jengibre

INDICACIONES

1. Escalde los vegetales en agua hervida con sal o caldo de pollo hasta que estén suaves. Agrégale agua fría con hielos. Remueva el agua con hielo cuando los vegetales estén fríos. Apártelos hasta que se necesiten.
2. Use una hoya de caldo o agua hervida con un colador para volver a subirle la temperatura a los vegetales antes de saltearlos.

INDICACIONES (CONTINÚA)

3. Derrita la mantequilla en sartén para saltear y siga calentando la mantequilla hasta que se empieza a poner café y tiene un olor a nuez. Inmediatamente agregue los vegetales para impedir que se queme la mantequilla. Condimente al gusto.
4. Con algunos de los vegetales, pudiera probar un poco de dulce/agrio/sal para quitarle lo amargo. A mí me gusta agregarle una pisca de azúcar, y desglasar el sartén con una cucharada de vinagre de fruta o balsámico.
5. Adorno Óptimo: Nueces tostadas, queso desmenuzado, perejil o hierbas frescas picadas, migajas de pan salteado.
6. Para los vegetales más suaves, como la calabaza y espárragos, pase por alto el proceso de escalde con agua, solo colóquelos en la hoya cuando vuelva a subirles la temperatura a vegetales, para darles el color y suavizar la textura justo antes de saltearlos.