

Nabos braseados con ensalada de verduras

Tamaño de la porción: 4

INGREDIENTES

- 6 nabos pequeños con sus hojas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de caldo de verduras sin sal
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/8 de cucharadita de sal kosher
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de mantequilla fría
- 1 cucharadita de miel

INSTRUCCIONES:

1. Corte y pele los nabos; reserve y corte las hojas.
2. Corte los nabos por la mitad.
3. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los nabos, con el lado cortado hacia abajo; cocine 4 minutos o hasta que estén dorados.
4. Voltéelos y agregue el caldo de verduras, el vinagre, la sal y la pimienta.
5. Espere a que hierva, tape y baje el fuego a medio-bajo.
6. Cocine a fuego lento hasta que los nabos estén crujientes y tiernos, de 5 a 6 minutos. Destape, suba el fuego a medio-alto y agregue las verduras; cocine hasta que el líquido se reduzca en tres cuartas partes y se espese, unos 6 minutos.
7. Agregue la mantequilla y la miel.

Fuente: cookinglight.com, Cheryl Slocum