



## Verdura Thit Kho

- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 taza de cebolla blanca, cortada en tiras
- 2 tazas de zanahoria, dados medianos
- 1 1/2 taza de apio picado
- 1 1/2 taza de calabacín picado
- 1 cucharada de azúcar morena
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 chiles jalapeños, en rodajas
- 2 palitos de canela
- Anís 4 estrellas
- 1/2 taza de salsa de pescado
- 2 1/2 cuartos de hortalizas
- 1/4 taza de leche de coco
- 4 tazas de espinacas pequeñas, limpiadas y tallos escogido
- Jugo de 2 limas
- 3 cucharadas de cilantro, picado

1. Agregue aceite vegetal a la olla a fuego medio alto y agregue cebollas, zanahorias y apio. Saltee durante 7-10 minutos, luego agregue los calabacines y saltee por 2 minutos adicionales.
2. Agregue el azúcar y el ajo y saltee por un minuto adicional, revolviendo constantemente.
3. Agregue el jalapeño, el palito de canela y el anís estrellado. Revuelva para cubrir uniformemente todos los ingredientes.
4. Agregue la salsa de pescado y el caldo de verduras, y ponga a la luz a fuego lento.
5. Cocine a fuego lento durante unos 90-120 minutos.
6. Agregue la leche de coco, las espinacas, el jugo de limón y el cilantro.
7. Servir en un tazón con cebollas rojas en escabeche y un trozo de pan rústico.

*¡Recetas para caldo de verduras y cebollas rojas en escabeche al dorso!*

**Para más recetas, visite <http://AHealthierMichigan.org>**



Nonprofit corporations and independent licensees of the Blue Cross and Blue Shield Association

**bcbsm.com**



## Caldo de Verduras

- 3 cucharadas de aceite vegetal
  - 2 tazas de apio, picado
  - 2 tazas de zanahoria, cortada en cubitos
  - 3 tazas de cebolla, picada
  - 2 cucharadas de ajo, machacado
  - Champiñones Shiitake 8 onzas, en rodajas
  - 1 cucharada de granos de pimienta enteros
  - 2 hojas de laurel
  - 1 manojo de perejil fresco
  - 5 cuartos de agua
1. Agregue el aceite de oliva a una olla caliente, luego agregue las verduras picadas. Saltear hasta que esté uniformemente recubierto y tierno.
  2. Desglase la sartén con 1/2 taza de agua, luego agregue el ajo, el shitake, los granos de pimienta, la hoja de laurel y el agua restante.
  3. Cocine a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad. Skim durante todo el proceso.
  4. Apague el fuego, agregue el perejil y deje reposar durante 45 minutos.
  5. Colar stock a través de un tamiz de malla fina.



## Cebollas Rojas Encurtidas

- 1 taza de agua
  - 1 taza de vinagre de vino blanco
  - 5 cucharadas de azúcar
  - 1 cucharada de sal kosher
  - 1 cebolla roja, en rodajas finas
1. Combine el agua, el vinagre, el azúcar y la sal.
  2. Poner a hervir y cocer a fuego lento durante 5 minutos. Líquido frío.
  3. Vierta el líquido de decapado enfriado sobre las cebollas.
  4. Refrigere por lo menos 45 minutos.

