

Taller de Técnicas de Cuchillos del Programa Nourish

Rinde: 1 persona

Cantidad:	Ingredientes:
1 cada uno	Cebolla blanca o amarilla
2 cada uno	Zanahorias
½ cada uno	Pimentón
1 cada uno	Tallo de apio
1 cada uno	Col verde (1 hoja y tallo)
2 cada uno	Diente de ajo

Método:

1. Cebolla - parte y pica (5 min)
 - a. ½ cada parte y pica (3 min)
 - b. ½ cada rebanada (2 min)
2. Zanahorias – rodar y cortar (asado) (4 min)
3. Cebolla - rebanada y dado (5 min)
 - a. ½ cada parte y pica (3 min)
 - b. ½ cada rebanada (2 min)
4. Zanahorias – rodar y cortar (asado) (4 min)
 - a. 1 cada uno- cortado de rollo (asado) (2 min)
 - b. 1 cada uno- rebanada (2 min)
5. Pimentón – ½ cada rebanada y dado
 - a. Rebanada (½ cada uno) (2 min)
 - b. Pica (½ cada uno) (1 min)
6. Tallo de apio – cortar en dado (3 min)
 - a. 1 cada uno – cortar en dado
7. Col verde – corte de cinta y dados (4 min)
 - a. Corte de tira y cinta (1 hoja) (2 min)
 - b. Tallos de dados pequeños (1 tallo) (2 min)
8. Ajo- desmenuzar (3 min)
 - a. 2 cada uno- desmenuzar

Consejos útiles:

- Los vegetales no usados para el caviar de Texas pueden ser usado para caldo de vegetales
- No hay necesidad de pelar las zanahorias.