

Caviar de Texas del Programa Nourish

Rinde: ~4 porciones

Tamaños de porción: ~ ½ taza

Cantidad:

Aderezo

2 cucharadas
2 cucharadas
1 cucharita
1 cucharita
½ cucharita
½ cucharita
¼ cucharita

Ingredientes:

Aceite de canola
Vinagre de cidra de manzana
Mostaza de Dijon
Miel
Salsa Worcestershire
Pimienta de cayena
Sal Kosher

Caviar

1 lata
2 tazas
¼ cada uno
2 cada uno
¼ cada uno
2 cada uno

Frijol carita (15 oz.), enjuagados y drenados
Col verde, tallos bien picados, hojas ásperas picadas (~½ manojo)
Cebolla roja, dados pequeños (rojo o blanco)
Tallos de apio, dados pequeños
Pimentón rojo, dados pequeños
Dientes de ajo, picados

Método:

Aderezo

1. En un tarro de albañil, combine todos los ingredientes del aderezo
2. Asegure la tapa y agite hasta que los ingredientes estén completamente incorporados, poner al lado/reservar.

Caviar

1. En una taza grande, agregue los frijoles, col verde, cebolla roja, tallos de apio, pimentón, y ajo en la taza
2. Agregue el aderezo a la mezcla de caviar y revuelve para combinar
3. Almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 5 días

Consejos útiles:

- Sustituya las hojas de col verde por hojas verdes oscuras (col rizada, mostaza, nabo, etc.)
- Sustituya los frijoles caritas por otros frijoles enlatados (de riñón, negro, pinto, etc.)
- Sustituya la salsa Worcestershire por la salsa de soja baja en sodio.

Necesidades de equipo:

- Tarro de albañil de 12-16 oz
- Tazón grande para mezclar
- Cucharas medidoras
- Abrelatas
- Colador
- Cucharas de madera o espátula de goma
- Tazas medidoras