

PUERRO

Pariente de las cebollas, tiene un sabor similar a estas, pero mucho más suave. Miembro del género Allium, procede del Mediterráneo oriental y se cosecha en otoño.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MEJORES MÉTODOS DE PREPARACIÓN

- ASADO
- SALTEADO

IDEAS DE RECETAS

- SOPA
- AGREGADO EN PASTAS
- EN FRITTATAS
- A LA PARRILLA CON OTROS VEGETALES

ALMACENAMIENTO

- Refrigere los puerros sin lavarlos en bolsas plásticas hasta por 3 meses. Lávelos antes de usarlos.
- Píquelos y congéelos para utilizarlos en sopas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Buena fuente de vitaminas C y K
- Excelente fuente de ácido fólico, magnesio y hierro

CONSEJOS

- Los puerros cumplen la misma función que las cebollas. Cocínelos en cualquier preparación como una cebolla común. Son más dulces y tienen un sabor más delicado.
- Las hojas de color verde oscuro no son comestibles; quítelas y utilícelas para hacer caldo.

CALABACINES Y PUERROS ASADOS A LA PARRILLA CON NUECES Y HIERBAS

lovin'
spoonfuls
a food rescue



- **1/3 de taza** de nueces
- **1** diente de ajo rallado finamente
- **2 cucharadas** de jugo de limón fresco
- **5 cucharadas** de aceite de oliva, por separado
- **Sal** kosher y pimienta negra molida en el momento
- **2** puerros grandes, únicamente las partes blancas y de color verde claro, cortados por la mitad y longitudinalmente, con alguna raíz adherida
- **2** calabacines grandes (alrededor de 450 g), cortados por la mitad y longitudinalmente
- **1/2 taza** (ligeramente compactada) de perejil fresco de hoja plana con tallos tiernos

PREPARE LA PARRILLA A FUEGO MEDIO-ALTO. TUESTE LAS NUECES EN UNA SARTÉN PEQUEÑA, QUE ESTÉ SECA, A FUEGO MEDIO, MEZCLANDO FRECUENTEMENTE HASTA QUE LIBEREN AROMA, DURANTE UNOS 5 MINUTOS. PÍQUELAS EN TROZOS BASTANTE GRANDES. MEZCLE LAS NUECES TIBIAS CON AJO, JUGO DE LIMÓN Y 3 CUCCHARADAS DE ACEITE EN UN BOL GRANDE; CONDIMENTE CON SAL Y PIMIENTA. PINCELE LOS PUERROS Y LOS CALABACINES CON LAS 2 CUCCHARADAS RESTANTES DE ACEITE; CONDIMENTE CON SAL Y PIMIENTA. ASE A LA PARRILLA LOS VEGETALES, DÁNDOLOS VUELTA A MENUDO HASTA QUE ESTÉN TIERNOS Y TENGAN PARTES CHAMUSCADAS, ENTRE 5 Y 8 MINUTOS LOS PUERROS, Y ENTRE 8 Y 10 MINUTOS LOS CALABACINES. TRASPASE LOS VEGETALES A UNA TABLA DE CORTAR. QUITÉ LAS RAÍCES DE LOS PUERROS Y CÓRTELOS JUNTO CON LOS CALABACINES EN TROZOS DEL TAMAÑO DE BOCADOS. AGREGUE LOS VEGETALES Y EL PEREJIL EN UN BOL CON NUECES Y MÉZCLELOS HASTA QUE SE UNAN; CONDIMENTE LOS VEGETALES CON SAL, PIMIENTA Y MÁS JUGO DE LIMÓN, SI LO DESEA.

Realizado gracias a BNY Mellon/Alice P. Chase Trust.