

Reducción de Zanahoria y Jengibre



Sirve:

Aproximadamente 6 onzas

Pieza:

Saladmaster Food Processor
1 ½ Qt./1.4 L Sauce Pan with Cover

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Chef Frank Turner
Ex Chef Ejecutivo y Director de Nutrición del hospital Henry Ford
Hospital; ex instructor culinario de la Academia Culinaria Dorsey;
ex chef ejecutivo en varios restaurantes de 4 estrellas

Agregar un Comentario

16 onzas de
zumo natural de zanahoria
(475
ml)

1 cucharada de
jengibre fresco, rallado con Cono #1
(6
g)

1 cucharadita de
sal kosher
(3
g)

Preparación :

1. Pon el zumo de zanahoria, el jengibre y la sal en un cazo. Reduce a fuego medio.
2. Con una espátula de goma, limpia las paredes y el fondo del cazo cada 2 minutos para evitar que la salsa pierda color.
3. El tiempo total para la reducción es de 12 - 15 minutos. La salsa se espesa mientras se cocina.

Información nutricional por ración

Calorías: 182
Grasa Total: 0g
Grasa 0g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 1992mg
Carbohidratos: 43g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 22g
Proteína: 5g
