

# Zanahorias y nabos glaseados



## INGREDIENTES:

- ¾ libra de nabos, cortados en trozos de 1 pulgada
- ¾ libra de zanahorias, cortadas en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal
- ½ cucharadita de azúcar
- Sal kosher y pimienta negra recién molida

## INSTRUCCIONES:

- 1 Coloque las verduras en una sartén lo suficientemente grande como para que queden en una sola capa. Agrega suficiente agua para que llegue hasta la mitad de sus lados junto con la mantequilla y el azúcar.
- 2 Deje hervir a fuego alto, luego ajuste el fuego para mantener la cocción a fuego lento. Cubra las verduras con una ronda de papel pergamino lo suficientemente grande como para cubrir el diámetro interior de la sartén, o con la tapa entreabierta. Cocine a fuego lento las verduras hasta que estén tiernas, aproximadamente de 8 a 10 minutos.
- 3 Retire la tapa y suba el fuego a alto. Mezcle las verduras con frecuencia en la sartén, mientras el líquido se evapora hasta obtener un glaseado suave y brillante. Sazone con sal y pimienta al gusto y sirva.

**Taste!**  
York Fresh Food Farms

Cultivado por nosotros preparado por Ud.