



## Patatas Trituradas de Nabo

Sirves 4-6

*La chef Raquel Rivera-Pablo, propietaria de A Pinch of Salt, se graduó con los más altos honores del programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria (ICE) después de completar su internado en Le Bernardin en Nueva York. El chef Raquel sirvió como instructor de nutrición / chef en la Campaña contra el Hambre de West Side, ofreciendo a los clientes un programa de cocina de 12 semanas dirigido a enseñar comidas saludables y económicas que incorporan productos básicos de la panadería con productos agrícolas del mercado. seguridad alimentaria y técnicas clásicas francesas. En la actualidad, el Chef Raquel está llevando a cabo un piloto, una pinchazo de sal: The Restaurant Edition, un entrenamiento culinario gratuito de 12 semanas para residentes de Bridgeport de bajos ingresos que aspiran a ser chefs y emprendedores de alimentos.*

*Un residente de Bridgeport, Chef Raquel ofrece programación de cocina en Hall Neighborhood House, YMCA Ralphola Centro, LifeBridge / FreshConnections, centros de la tercera edad y para los 7 mercados de los granjeros de Bridgeport. También desarrolló y enseñó la programación para el programa CREATE Culinary Training. El chef Raquel es miembro pendiente del consejo de Bridgeport Food Policy Council y miembro de Bridgeport Farmers Market Collaborative.*

### **Ingredientes:**

2 patatas grandes, peladas, cortadas en cubitos  
1 nabos grandes, pelados, cortados en cubitos  
2 cucharadas de mantequilla sin sal o aceite de oliva  
1 cucharadas de aceite de oliva  
¼ taza de yogur natural, griego preferible  
¼ de taza de crema agria  
Sal y pimienta para probar



### **Direcciones:**

1. Agregue las patatas y los nabos a una olla y cubra con agua fría por 2 pulgadas. Añadir 1 cucharada. de sal y llevar a ebullición. Cocine hasta que las patatas y los nabos estén tiernos.
2. Drene el agua y regrese la papa y los nabos a la olla. Cubrir y vaporizar durante 5 minutos.
3. Retire la tapa y pásala las patatas y los nabos con una patata. Agregue la mantequilla, el yogur de aceite de oliva y la crema agria mientras que los almidones todavía son calientes. Ajustar el condimento con sal y pimienta y servir.

*Chef Raquel Rivera-Pablo*

*A Pinch of Salt, LLC*

*www.apinchofsalt.com*

*[Raquel@apinchofsalt.com](mailto:Raquel@apinchofsalt.com)*