Salsa de tomatillo

Source: 21-Day Weight Loss Kickstart, Dr. Neal D. Barnard; receta de Jason Wyrick, Vegan Culinary Experience

Los tomatillos son ácidos, pero una vez que se guisan o asan, el azúcar natural en la fruta se amplifica, logrando un agradable equilibrio en la salsa. Se puede usar esto como una salsa para untar en lugar de una salsa para guisar, si se elimina el agua de la receta.

About the Recipe

74 Calories · 2.2 g Protein · 4 g Fiber
Sauce/Dressing/Topping
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 2 tazas Servings

- 1 cebolla amarilla, en cubos
- 3 dientes de ajo, picados
- 8 tomatillos grandes, sin cáscara papirácea y cortados por la mitad
- 1/2 tz / 120 ml agua
- 1/8 cdta / 0,8 g sal
- 1/2 cdta / 1 g comino molido
- 3 cdas / 3 g cilantro fresco, picado, opcional
- 2 limas, su jugo

Directions

1. Saltear la cebolla a fuego medio-alto hasta que esté levemente dorada.
2. Reducir el fuego a medio.
3. Agregar el ajo y cocinar durante 1 minuto más.

4. Agregar los tomatillos, el agua, la sal y el comino.
5. Cocinar a fuego lento hasta que los tomatillos tengan la consistencia de una salsa espesa.
6. Retirar del fuego y agregar el cilantro y el jugo de lima si se desea.   Para simplificar: Agregar todos los ingredientes a la olla de una vez y cocinar a fuego lento hasta que los tomatillos se hayan ablandado y transformado en una salsa. No tendrá el sabor de la cebolla caramelizada, pero la salsa estará lista en 5 minutos. Una versión gourmet de esta receta consiste en colocar los tomatillos con sus cáscaras y el resto de los ingredientes en una fuente para hornear, incluida el agua. Cubrir la fuente y asar los ingredientes a 200 ºC (400 ℉) durante 20 minutos. Hacerlos puré en una licuadora o aplastarlos con un pisa papas para obtener una textura más gruesa.

Nutrition Facts

Por porción de 1 taza:
Calorías: 74
Proteínas: 2.2 g
Carbohidratos: 14 g
Azúcar: 6 g
Grasas totales: 2 g
Calorías provenientes de grasas: 18%
Fibra: 4 g
Sodio: 109 mg