

Vegetales St. Louis Estilo "Jambalaya"

Cook time: 35 minutes

Makes: 6 Porciones

Ingredients

1 1/8 cups calabaza
3/4 cup brócoli
1/3 cup apio
3/4 cup pimiento campana (mexclado rojo y verde)
1/2 cup chorizo de pavo (Italiano suave precocinado)
1/4 cup cebolla morada
2/3 cup zanahoria sin pelar
1 1/2 cups aceite de canola
1/4 teaspoon pimienta de cayena
1/2 cup polvo de ajo
3/4 teaspoon comino en polvo
3/4 teaspoon mezcla de condimento Italiano (sin sal)
3 cups arroz integral cocido
1/2 teaspoon sal "Kosher"
1/2 teaspoon pimienta negra molida

Directions

1. Precaliente el horno a 425 ° F.
2. Pique todas las verduras y chorizo de pavo en trozos tamaño bocado (aproximadamente 1/2 pulgada de tamaño). Guarde la calabaza y chorizo de pavo por separado en dos tazones diferentes.
3. Combine todas las especias en un tazón pequeño excepto por la sal y la pimienta. Guarde.
4. Mezcle la calabaza con 1/2 cucharada del aceite de

canola. Rocíe con una cantidad muy pequeña de la sal (1/8 cucharadita). Coloque en una bandeja (molde) para hornear y ponga a asar durante 15 minutos.

5. Eche el resto de los vegetales y chorizo con el resto del aceite, la mezcla de las especias, 1/8 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta negra. Agréguelo a la bandeja (molde) para hornea junto con la calabaza y ponga a asar por otros 15 a 20 minutos o hasta que todas las verduras estén tiernas pero no blandas y el chorizo de pavo se ha cocinado por dentro.

6. Mezcle todos los ingredientes juntos en un tazón. Pruebe la sazón. Ponga porciones de 3/4 taza de la mezcla de los vegetales sobre 1/2 taza de del arroz integral cocido. Sirva inmediatamente.