

El Gran Rojo

Makes: 6 Servings

Ingredients

3 ounces cebada
2 cups calabacín, pelado, sin semillas y picado
2/3 cup remolacha fresca, limpia, cortada y pelada
1 1/2 teaspoons aceite vegetal, Canola
1/4 cup semillas de calabaza tostadas
3/4 teaspoon canela en polvo
2 ounces queso cheddar, rallado y bajo en grasa
3/4 teaspoon sal gruesa o “kosher”



Directions

1. Lávese las manos durante 20 segundos y séqueselas con toalla de papel desechable. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. Hierba la cebada durante aproximadamente 60 minutos a fuego mediano o hasta que esté blanda.
3. Escorra, enjuague y cubra con 1/3 de aceite.
4. Se puede enfriar para su uso posterior. Si continúa con la preparación más tarde, enfríe a 70 grados por 2 horas y 40 grados por 4 horas.
5. Pele, quite la semilla y corte en cubitos el calabacín. Esto se puede hacer por adelantado.
6. Recorte las hojas y pele las remolachas, luego córtela en cubitos. No las prepare con anticipación, ya que el jugo de la remolacha puede secarse y el color de la receta puede no ser de color tan rosado.
7. Mezcle 1/3 de aceite y canela con el calabacín y el aceite restante con las remolachas en cuadritos.
8. Ase la calabaza y las remolachas por separado durante 25 minutos en las bandejas de hoja.
9. Tueste las semillas de calabaza durante 15 minutos a 300 grados, en caso no estén tostadas.
10. Mezcle todos los ingredientes excepto el queso.

11. Sirva porciones de 1/2 taza.
12. Adorne con 1/3 onza de queso rallado.

Notes

Tamaño de la porción: 1/2 taza