

Salsa Chimichurri

Argentina

Sirve: 12 porciones

Ingredientes

1 taza de perejil (sin tallos) picado, levemente aplastado

4 dientes de ajo picados finamente

1/8 cucharadita sal

1/4 cucharadita granos pimienta recién molidos

1/2 cucharadita hojuelas de chile (ají/pimiento picante)

1/2 cucharada orégano seco

2 cucharadas cebollas verdes picadas finamente

1/2 taza de aceite de oliva

3/4 taza de vinagre

3 cucharadas jugo de limón fresco

1/4 taza de agua

Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora o en una procesadora de alimentos. Licúelos hasta que queden bien picados (pero no en puré). Colóquelos en un recipiente de vidrio.

2. Puede usar la salsa para cubrir carnes, aves, pescados, mariscos o vegetales asados. Esta salsa también se puede usar para marinar.

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Delicious Heart-Healthy Latino Recipes/Platillos latinos sabrosos y saludables