

Chimichurri

6 porciones

El chimichurri se originó en Argentina y Uruguay y es una salsa de hierbas frescas muy popular que se suele servir con carnes a la parrilla, pescado, verduras asadas o huevos.

- 1 taza de perejil fresco bien compactado, frotado suavemente con agua corriente fría, finamente picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto*
- 1/2 cucharadita de pimienta (opcional)
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)



1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave el perejil frotándolo suavemente con agua corriente fría.
3. Pique finamente el perejil y el ajo, o use un procesador de alimentos o una licuadora. Póngalos en un tazón mediano.
4. Agregue el orégano seco, el aceite vegetal y el vinagre.
5. Agregue la pimienta y las hojuelas de pimiento rojo, si lo desea.
6. Sirva como condimento con sus verduras, carnes o pescados a la parrilla o asados favoritos.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días

Notas

*Puede sustituir por vinagre de vino blanco o vinagre de sidra de manzana.

Información nutricional por porción: Calorías 90, Grasa total 9g, Grasa saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 5mg, Carbohidratos totales 1g, Fibra 1g, Azúcares totales 0g, incluye 0 g de azúcares agregados, Proteína 0g, Vitamina D 0% Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 2%.