

Carrot “Smoked Salmon”

Serves 6

Ingredients

- 4 large carrots, washed thoroughly
- ¼ cup of water or low-sodium vegetable stock
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon unsalted garlic powder
- 1 teaspoon of unsalted onion powder
- ¼ teaspoon pepper
- 1 tablespoon (preferably) smoked paprika
- 1 teaspoon salt

Directions

1. Preheat oven to 400 F.
2. Carefully wash carrots and place in a deep baking dish or pan with water or stock.
3. Bake carrots for 20 minutes, turning halfway through, or until slightly fork tender (steaming carrots is also a possibility if carefully watched and still on the firmer side).
4. Remove carrots from oven and set to cool completely in a closeable container.
5. Place all spices and olive oil in a bowl and set to the side.
6. After carrots are cooled, hold the base of the carrot and use a peeler to shave strips down the length of the carrot.
7. Place all carrot ribbons in the spice/olive oil mixture and marinate in the until cooled to combine flavors. Enjoy!

“Salmon ahumado” de zanahoria

6 porciones

Ingredientes

- 4 zanahorias grandes, lavadas a fondo
- ¼ de taza de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharada (preferiblemente) de pimentón, ahumado preferiblemente
- 1 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precalente el horno a 400 F
2. Lave cuidadosamente las zanahorias y colóquelas en un recipiente para hornear profundo o en una sartén con agua o caldo.
3. Hornee las zanahorias durante 20 minutos, volteándolas a la mitad del tiempo, o hasta que estén ligeramente tiernas al pincharlas con un tenedor (las zanahorias al vapor también son una posibilidad si se observan cuidadosamente y si aún están firmes).
4. Retire las zanahorias del horno y déjelas enfriar por completo en un recipiente que se pueda cerrar.
5. Coloque todas las especias y el aceite de oliva en un recipiente y déjelo a un lado.
6. Después de que las zanahorias se hayan enfriado, sostenga la base de la zanahoria y use un pelador para cortar en tiras a lo largo de la zanahoria.
7. Coloque todas las tiras de zanahoria en la mezcla de especias y aceite de oliva y déjelas marinar hasta que se enfríen para combinar los sabores. ¡Buen provecho!