

French Mirepoix

Ingredients

- 1 cup Celery
- 2 cups Onion
- 1 cup Carrot
- 1 tbsp Butter or Oil

Directions

1. Scrub carrots and celery with a fruit/vegetable wash. Don't have a pre-made wash? That's okay! Mix 1 cup of vinegar with 4 cups of water in a spray bottle and spray on your produce. Rinse well and pat dry with a clean cloth or paper towel.
2. Dice celery, carrots and onion into $\frac{1}{2}$ in - $\frac{3}{4}$ in pieces.
3. In a saute pan or skillet, heat 1 tbsp of butter or oil over low heat. Add diced celery, onion and carrots. Stir occasionally for approximately 10 minutes until softened and translucent.
4. Add to your favorite soup or stew for extra flavor! Need a quick recipe? Add to 4 cups of low-sodium chicken broth, $\frac{1}{2}$ lb of cooked pasta, and 2 cups cooked chicken breast. Season with pepper and voila! You have an easy chicken noodle soup.



French Mirepoix



Ingredientes

- 1 taza de apio
- 2 tazas de cebolla
- 1 taza de zanahoria
- 1 cucharada de mantequilla o aceite

Direcciones

1. Frote las zanahorias y el apio con un lavado de frutas y verduras. ¿No tienes un lavado prefabricado? ¡Esta bien! Mezcle 1 taza de vinagre con 4 tazas de agua en una botella con atomizador y rocíe sobre sus productos. Enjuague bien y seque con un paño limpio o una toalla de papel.
2. Corte en dados el apio, las zanahorias y la cebolla en trozos de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de pulgada.
3. En una sartén o sartén, caliente 1 cucharada de mantequilla o aceite a fuego lento. Agregue el apio, la cebolla y las zanahorias cortados en cubitos. Revuelva ocasionalmente durante aproximadamente 10 minutos hasta que esté suave y translúcido.
4. ¡Agréguelo a su sopa o estofado favorito para darle más sabor! ¿Necesitas una receta rápida? Agregue a 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio, $\frac{1}{2}$ libra de pasta cocida y 2 tazas de pechuga de pollo cocida. Sazone con pimienta y listo! Tienes una sopa de pollo con fideos fácil.