

The Fresh Veggie Series

Vine & Fig Educational Outreach Program

This Week's Produce Items:

Fresh Onions, Salad Mix, Red Lettuce, Cucumbers, Zucchini, Basil, Tomato, Kale

Baked Onions

4 whole onions peeled

2 Tablespoons softened butter

1 Tablespoon fresh thyme or teaspoon dried salt and pepper to taste

Heat oven to 375 degrees. Slice off ½ inch of stem end of each onion. Spread cut surfaces with butter and sprinkle with thyme, salt and pepper. Place each onion on a square of foil large enough to completely enclose it. Wrap each onion up tightly and bake for 45-60 minutes.

Easy Pickled Onions (recipe by Kiki Nelson)

1 large onion

1 cup distilled white vinegar

Pinch of sea salt

Pinch of dried oregano

1. Place the onion in a quart-size heatproof glass jar. Set aside.
2. In a small non reactive pot, combine the vinegar, salt, oregano and 1 cup water. Bring to a boil over medium heat, then remove the pot from the heat
3. Pour the mixture over the onions and let cool completely. Seal the jar and store in the refrigerator. They are ready to enjoy as soon as they're cool and will keep up to 1-2 weeks.



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

Cebolla fresca, mezcla de lechuga para ensalada, lechuga roja, pepino, calabacines, albahaca, tomates, col rizada

Cebollas al horno

4 cebollas enteras peladas

2 cucharadas de mantequilla ablandada

1 cucharada de tomillo fresco o 1 cucharadita de tomillo seco, sal y pimienta al gusto

Precalienta el horno a 375 grados. Corta ½ pulgada del extremo del tallo de cada cebolla. Unta las superficies cortadas con mantequilla y espolvorea con tomillo, sal y pimienta. Coloca cada cebolla sobre un cuadrado de papel de aluminio lo suficientemente grande como para envolverla completamente. Envuelve bien cada cebolla y hornea de 45 a 60 minutos.

Cebollas encurtidas fáciles (receta de Kiki Nelson)

1 cebolla grande

1 taza de vinagre blanco destilado

Pizca de sal marina

Pizca de orégano seco

- Coloca la cebolla en un frasco de vidrio resistente al calor de un cuarto de galón. Reserva.
- En una olla no reactiva pequeña, combina el vinagre, la sal, el orégano y 1 taza de agua. Lleva a ebullición a fuego medio y luego retira la olla del fuego.
- Vierte la mezcla sobre las cebollas y deja enfriar por completo. Sella el frasco y guárdelo en el refrigerador. Estarán listas para disfrutarse en cuanto estén frías y se conservarán hasta 1-2 semanas.



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM