



Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots: remolacha (betabel), mezcla de lechugas tiernas, tomates, pepinos, pimiento verde, calabacín, lechuga romana, cebolla.

St. Isidore Homestead & Permaculture: tomates, cebolla verde, pimientos verdes, remolacha de *Radical Roots*.

Receta de la semana:

Ensalada de remolacha (betabel o betarraga)

Ingredientes:

- unas cuantas remolachas, lavadas y peladas
- 1 cucharada de manteca o aceite
- 1/3 taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
 - para darle un toque marroquí, agrega cebolla, comino, menta y jugo de naranja
- sal y pimienta a gusto.

Instrucciones

1. Ralla las remolachas.
2. Derrite la manteca o calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Cocina las remolachas por unos 5 minutos.
3. Agrega el agua y tapa la sartén y deja que se cocinen las remolachas por unos 10 minutos, hasta que se ablanden. .
4. Agrega el vinagre balsámico u otras hierbas o condimentos que te gusten.
5. Ponle sal y pimienta a tu gusto.

