

La Serie de verduras frescas

Programa de extensión educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:

rabano/nabo, col rizada, mezcla de lechugas, lechuga roja, espinaca, hierba

Receta de la semana:

Rábanos encurtidos

Ingredientes

- 1 puñado de rábanos
- 1 taza de vinagre blanco
- 1 taza de agua
- 2 ½ cucharadas de azúcar.
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Corta los rábanos en rodajas delgadas y colócalos en un tarro con tapa.
2. Caliente el vinagre, agua, azúcar y la sal en un sartén a fuego medio. Mezcla hasta que el azúcar y la sal se disuelvan.
3. Vierte la salmuera en sobre los rábanos y agrega la pimienta negra. Deja enfriar y refrigera hasta el momento de comerlos.

Nabos encurtidos

Ingredientes

- 1 puñado de nabos cortados en bastones pequeños
- 1 ½ taza de agua destilada
- 2 cucharadas de sal kosher
- ½ de vinagre blanco destilado

Opcional para darle color:

- 1 remolacha pequeña cortada en bastones
- Pimienta roja en hojuelas

Instrucciones

1. Combina el agua destilada y la sal en un bowl. Mezcla hasta disolver y agrega el vinagre.
2. Coloca los nabos, remolacha y 7 hojuelas de pimienta roja en un tarro con tapa. Luego vierte la salmuera.
3. Tápalo bien y refrigera hasta el momento de comerlos.

Hojas de nabo y rábanos saltadas

Ingredientes

- 4 tazas de las hojas de los rábanos y nabos
- 4 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pizca de pimienta roja en hojuelas
- 1 pizca de sal

Instrucciones

1. Lava muy bien las hojas.
2. Caliente aceite de oliva a fuego medio-bajo en una sartén mediana.
3. Agrega el ajo picado y cocina hasta que se dore.
4. Agrega la pimienta roja y cocina por 20-30 segundos.
5. Agrega las hojas y remueve hasta que el aceite las cubra. Cocina hasta que se marchiten ¡Buen provecho!!



vinefigeducation.org/recipes



Radical Roots
COMMUNITY FARM