

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots: pepinos, col rizada, rábanos/nabos, lechuga, perejil, hojas de ajo. Zanahorias con hojas y menta de St. Isidore Homestead & Permaculture

St. Isidore Homestead & Permaculture: zanahorias con hojas, menta cebollín, lechuga y cilantro. Hojas de ajo de Radical Roots.

Receta de la semana:

Tabbouleh: Ensalada de col rizada con menta y hojas de ajo

Ingredientes

- 2 zanahorias + 1/4 de taza de sus hojas (pedazos finos)
- 8 hojas grandes de col rizada (sin tallos)
- 4-6 tallos de hojas de menta
- 1/2 taza de perejil picado (sin tallos)
- 3 tomates
- 2 pepinos
- 4 hojas de ajo
- 1/2 cucharadita de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 taza + 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 1/2 cucharadita de sal

Direcciones

1. En un frasco pequeño, combina vinagre balsámico, aceite de oliva, jugo de limón y sal.
2. Coloca el bulgur en un tazón grande y cubre con 2 tazas de agua hirviendo. Tapa y déjalo reposar hasta que se absorba el agua y el bulgur esté suave.
3. Pica la col rizada, el perejil y las zanahorias en pedazos finos. Mezcle con una cucharada de aderezo de limón y masajear durante 1 minuto con ambas manos.
4. Corta los tomates y los pepinos en dados. Pica las hojas de ajo y échalas sobre la col rizada masajeadas.
5. Agrega el bulgur a las verduras. Luego, la menta finamente picada.



vinefigeducation.org/recipes