



Harvest Recipe Book

Recipes featuring produce from Coastal Roots Farm

Libro de Recetas de la Cosecha

Recetas con productos de Coastal Roots Farm





About Coastal Roots Farm

Coastal Roots Farm is a nonprofit Jewish community farm and education center where we practice organic farming, share our harvest with those who lack access, deliver unique farm-based educational programs, and foster inclusive spaces for people of all backgrounds to come together to connect, learn, and celebrate in ways that catalyze a more vibrant community.

Farm programs are designed to meaningfully benefit the land and the community, from improving the fertility of the Farm's soil and supporting biodiverse ecosystems, to making sure low-income families have equal and dignified access to fresh, nutrient-dense foods, and providing quality educational opportunities. We seek to foster a healthier community and a more sustainable environmental future for our region.

Acknowledgements

We offer sincere thanks to San Marcos Community Foundation for generously funding the production of this recipe book; Valeria Linss for creating delicious and healthy recipes featuring crops grown at Coastal Roots Farm; Isabella Martinez-Funcke for masterfully capturing the colorful crops and dishes; and Katie Hibbard for the use of her beautiful watercolor crop art.



Acerca de Coastal Roots Farm

Coastal Roots Farm es una granja comunitaria Judía sin fines de lucro y un centro educativo donde practicamos la agricultura orgánica, compartimos nuestra cosecha con aquellos que no tienen acceso, ofrecemos programas educativos únicos basados en prácticas agrícolas y fomentamos espacios inclusivos para que personas de todos los orígenes se reúnan para conectarse, aprender y celebrar de maneras que catalicen una comunidad más vibrante.

Los programas agrícolas están diseñados para beneficiar significativamente a la tierra y a la comunidad, desde mejorar la fertilidad del suelo de la granja y apoyar ecosistemas biodiversos, hasta asegurarse de que las familias de bajos ingresos tengan acceso equitativo y digno a alimentos frescos y ricos en nutrientes, y brindar oportunidades para educación de calidad. Buscamos fomentar una comunidad más saludable y un futuro ambiental más sostenible para nuestra región.

Agradecimientos

Agradecemos sinceramente a la Fundación Comunitaria de San Marcos, por haber financiado generosamente la producción de este libro de recetas; Valeria Linss por crear recetas deliciosas y saludables con cultivos cosechados en Coastal Roots Farm; Isabella Martinez-Funcke por capturar magistralmente los coloridos cultivos y platos; y Katie Hibbard por el uso de su hermoso arte de cultivos de acuarela.

Arugula-Basil Pesto Spaghetti	6
Butternut Squash Soup with Pepitas and Chipotle	8
Carrot Slaw	10
Chicken Tostadas with Pickled Red Onions	12
Coconut Carrot Soup	14
Crispy Kohlrabi and Apple Salad	16
Cucumber and Lentil Salad	18
Curly Kale Salad with Apple, Almonds, and Honey Mustard Vinaigrette	20
Daikon "Fries"	22
Eggplant Orzo Salad	24
Greek Yogurt Caesar Salad	26
Kabocha Squash and Chickpea Curry	28
Mashed Purple Top Turnips and Potatoes	30
Mexican Globe Summer Squash and Lunchbox Peppers Fajitas	32
Mustard Greens Salad with Chile de Arbol Vinaigrette	34
Old School Chicken Soup with Lacinato Kale	36
Rainbow Chard Green Enchiladas with Queso Fresco	38
Red Chicken Pozole with Radishes and Lime	40
Red Potato Salad in Cilantro Vinaigrette	42
Roasted Beets with Goat Cheese, Basil, and Chipotle Honey	44
Roasted Delicata Squash and Quinoa Bowl	46
Roasted Fairytale Eggplant with Mint and Feta Cheese	48
Roasted Hakurei Turnips with Mustard Glaze	50
Roasted White Sweet Potatoes with Rosemary and Chili Flakes	52
Sautéed Dandelion Greens and Kale with Butter and Leeks	54
Sautéed Green Beans with Lemon Zest, Shallots, and Raisins	56
Shredded Carrot Taquitos with Carrot Top Salsa Verde	58
Sweet Potato Latkes with Sour Cream and Chives	60
Zucchini and Fennel Soup	62
Zucchini Quesadillas with Corn Pico de Gallo	64

Spaghetti al Pesto de Arugula	7
Crema de Calabaza Butternut con Pepitas y Chipotle	9
Ensaladita de Col de Zanahoria con Aderezo	11
Tostadas de Pollo con Cebollitas en Escabeche	13
Sopa de Zanahoria y Coco	15
Ensaladita de Colinabo y Manzana	17
Ensalada de Pepino y Lenteja	19
Ensalada de Col Rizada con Manzana, Almendras, y Vinagreta de Miel	21
"Fries" de Rabano Blanco	23
Ensalada de Orzo y Berenjena	25
Ensalada Cesar con Aderezo de Yogurt y Croutons	27
Curry de Calabaza Kabocha y Garbanzos	29
Pure de Papa y Nubes	31
Fajitas de Calabaza Mexicana y Pimientos	33
Ensalada de Hojas de Mostaza con Vinagreta de Chile de Árbol	35
Caldo de Pollo con Col Lacinato	37
Enchiladas Verdes de Acelga y Queso Fresco	39
Pozole de Pollo con Rábanos y Limón	41
Ensalada de Papa con Vinagreta de Cilantro	43
Betabel Rostizado con Queso de cabra, Albahaca, y Miel de Chipotle	45
Tazón de Calabaza Delicata y Quinoa	47
Berenjena "Fairytale" al Horno con Menta y Queso Feta	49
Nabos al Horno con Glaze de Mostaza	51
Camote al Horno con Romero y Chile Seco	53
Diente de León y Kale Salteada con Mantequilla y Poro	55
Ejotes con Limón Amarillo, Chalote, y Pasitas	57
Taquitos Dorados de Zanahoria con Salsa Verde	59
Latkes de Camote con Crema Acida y Cebollita Verde	61
Crema de Zucchini e Hinojo	63
Quesadillas de Zucchini con Pico de Gallo de Elote	65

ARUGULA-BASIL PESTO SPAGHETTI

INGREDIENTS

- 3 garlic cloves, peeled
- 3 cups of basil
- 2 cups of arugula
- 1/2 cup parmesan cheese
- 2/3 cup olive oil
- Sea salt, to taste
- Freshly ground black pepper, to taste
- 1 16-oz packaged spaghetti



Prep time: 10 min

Cook time: 15 min



INSTRUCTIONS

1. For the pesto, add garlic, basil, and arugula in the processor and grind. Add parmesan and oil and process into a paste. Season to taste with salt.
2. Meanwhile, bring a pot of salted water to a boil (this should be as salty as seawater). Once the water is boiling, add the spaghetti and cook for approximately 12 minutes, or until the pasta is al dente.
3. Set aside 1/2 cup of the pasta water and drain the spaghetti. Transfer the cooked spaghetti to a platter and stir in the pesto. If needed, slowly stir in a little of the pasta water to adjust the consistency of the pesto sauce. Test and adjust seasoning as needed.
4. Serve with fresh grated parmesan cheese.

SPAGHETTI AL PESTO DE ARUGULA

INGREDIENTES

- 3 dientes de ajo, sin cascara
- 3 tazas de albahaca
- 2 tazas de arugula
- 1/2 taza de queso parmesano
- 2/3 taza aceite de olivo
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 paquete de 16-oz de spaghetti



Tiempo de preparación: 10 min

Cocción: 15 min



INSTRUCCIONES

1. Para el pesto, combinar ajo, albahaca y arugula en el procesador y moler. Agregar parmesano y aceite y procesar hasta formar una pasta. Sazonar al gusto con sal.
2. Mientras tanto ponga a hervir una olla de agua con mucha sal (esta debe ser tan salada como el agua de mar) Ya que el agua este hirviendo agregue el spaghetti y cocine aproximadamente 12 minutos, o hasta que la pasta este bien cocida.
3. Aparte 1/2 taza de agua en donde se coció la pasta y drene el spaghetti. Transfiera a un platón y revuelva con el pesto. Agregue un poco del agua de pasta si necesita ajustar la consistencia de la salsa de pesto.
4. Sirva con más queso parmesano fresco.



BUTTERNUT SQUASH SOUP WITH PEPITAS AND CHIPOTLE

INGREDIENTS

- 2 butternut squash, halved lengthwise, seeded
- Vegetable oil
- Sea salt, to taste
- Black pepper, to taste
- 1 white onion, sliced
- 4 celery stalks, sliced
- 4 carrots, peeled, thickly sliced
- 4 garlic cloves, minced
- 8 cups chicken broth, unsalted
- Coconut milk, to serve
- Chipotle in adobo, to serve
- Pepitas, for serving



Prep time: 20 min
Cook time: 60 min



INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Arrange the butternut squash, skin side down, on two baking sheets. Drizzle with 2 tablespoons of oil and sprinkle with salt and pepper to taste. Roast 1 hour, or until squash are completely soft. Remove from the oven and allow to cool slightly.
3. While the squash is in the oven, preheat a large pot over medium heat. Add 4 tablespoons of vegetable oil.
4. Add the onion, celery, and carrot and cook, stirring constantly for 10 minutes.
5. Add the garlic and continue cooking for 5 more minutes. Reduce heat to low and cover.
6. Cook all vegetables for 20 more minutes, making sure to stir them frequently to avoid browning. Add salt and pepper to taste.
7. With a spoon, scoop out all the squash, avoiding the skin. Add the squash to the vegetables on the stove and mix until the flavors are incorporated.
8. Add the chicken broth and adjust the seasoning to taste. Boil 6 minutes and remove from heat.
9. Let cool slightly and transfer to a blender. Blend until smooth and creamy. Add a little water if necessary to adjust consistency.
10. Return the soup to the pot and heat over medium heat. Adjust seasoning to taste with salt and pepper.
11. Serve and garnish with coconut milk, marinated chipotle, and pepitas.

CREMA DE CALABAZA BUTTERNUT CON PEPITAS Y CHIPOTLE

INGREDIENTES

- 2 calabazas, butternut squash, partidas por la mitad, a lo largo, sin semillas
- Aceite de vegetales
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra, al gusto
- 1 cebolla blanca, en rodajas
- 4 tallos de apio, en rodajas
- 4 zanahorias, sin cascara, en rodajas gruesas
- 4 dientes de ajo, picados
- 8 tazas de caldo de pollo, sin sal
- Leche de coco, para servir
- Chipotle en adobo, para servir
- Pepitas, para servir



Tiempo de preparación: 20 min
Cocción: 60 min



INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 400°F.
2. Acomodar las calabazas, con la cascara hacia abajo, en dos charolas para hornear. Rociar con 2 cucharadas de aceite cada mitad y espolvorear con sal y pimienta al gusto. Rostizar 1 hora, o hasta que las calabazas estén completamente suaves. Sacar del horno y dejar enfriar ligeramente.
3. Mientras las calabazas están en el horno, precalentar una olla grande a fuego medio. Agregar 4 cucharadas de aceite de vegetales.
4. Agregar la cebolla, el apio, y la zanahoria y cocinar, moviendo constantemente 10 minutos.
5. Agregar el ajo y seguir cocinando 5 minutos más. Reducir el fuego a bajo y tapar.
6. Cocinar todas las verduras 20 minutos más, asegurándose de moverlas frecuentemente para evitar que se doren. Agregar sal y pimienta al gusto.
7. Con una cuchara, sacar toda la calabaza, evitando evitando la piel. Agregar la calabaza a las verduras en la estufa y mezclar hasta que se incorporen los sabores.
8. Agregar el caldo de pollo y ajustar la sazón al gusto. Hervir 6 minutos y retirar del fuego.
9. Dejar enfriar ligeramente y transferir a una licuadora. Licuar hasta que esté completamente cremosa. Agregar un poco de agua si hace falta para ajustar consistencia.
10. Regresar la sopa a la olla y calentar a fuego medio. Ajustar sazón al gusto con sal y pimienta.
11. Servir y decorar con leche de coco, chipotle en adobo, y pepitas.

CARROT SLAW

INGREDIENTS

Ingredients for the dressing

- 1/3 cup of extra virgin olive oil
- 1/3 cup of rice vinegar
- 2 large carrots, peeled and chopped
- 2 tablespoons peeled and minced fresh ginger
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 1/3 tablespoon honey
- 1 1/4 teaspoons toasted sesame oil
- 1/4 teaspoon salt, more to taste

Ingredients for the salad

- 1 shallot, thinly sliced
- 1 cucumber, thinly sliced
- 2 carrots, thinly sliced
- 1/2 red cabbage, finely grated



DID YOU KNOW? Carrot tops are not only edible but delicious as well! Try using the carrot tops in your favorite pesto recipe or see our recipe for Carrot Top Salsa Verde.



Prep time: 25 min
Cook time: 0 min

INSTRUCTIONS

1. In a blender, combine all the dressing ingredients.
Blend until completely smooth. Add additional salt to taste.
2. Serve over the vegetables and mix well.

Helpful tip: The dressing keeps well in the refrigerator, covered, for 1 to 2 weeks.

ENSALADITA DE COL DE ZANAHORIA CON ADEREZO

INGREDIENTES

Ingredientes Para el Aderezo

- 1/3 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/3 taza de vinagre de arroz
- 2 zanahorias grandes, peladas y picadas (aproximadamente 2/3 taza)
- 2 cucharadas de jengibre fresco pelado y picado
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 1 1/3 cucharada de miel
- 1 1/2 cucharaditas de aceite de ajonjolí tostado
- 1/4 cucharadita de sal, más al gusto

Ingredientes para la Ensalada

- 1 chalote, en rodajas finas
- 1 pepino en rodajas finas
- 2 zanahorias en rodajas finas
- 1/2 col morada, finamente rallada

¿SABÍAS? Las hojas de zanahoria no solo son comestibles, sino que también son deliciosas! Pruebe las hojas de zanahoria en su receta favorita de pesto. Para más ideas revise la receta de salsa verde con hojas de zanahoria.



Tiempo de preparación: 25 min
Cocción: 0 min

INSTRUCCIONES

1. En una licuadora, combine todos los ingredientes del aderezo. Licuar hasta que esté completamente suave. Pruebe y agregue sal adicional, al gusto.
2. Sirva sobre las verduras y mezcle bien.

Consejo útil: El aderezo se mantiene bien en el refrigerador, tapado, durante 1 a 2 semanas.

CHICKEN TOSTADAS WITH PICKLED RED ONIONS

INGREDIENTS

Ingredients for the pickled onions

- 2 red onions, thinly sliced
- 2 cups white distilled vinegar
- 2 tablespoons sea salt
- 1 bay leaf
- 2 teaspoons dried oregano
- 1 teaspoon black peppercorns

DID YOU KNOW? Pickled onions add a bit of zesty acidity to ordinary foods. Make a batch to add to sandwiches, salads, tacos and more!

Ingredients for the tostadas

- 1 store-bought rotisserie chicken, shredded
- 3 tablespoons vegetable oil
- 1/2 onion, finely diced
- 1 can of beans along with their liquid
- Sea salt, to taste
- 1 cup Mexican crema
- 2 cups crumbled queso fresco
- 8-10 corn tostadas



Prep time: 2 hrs
Cook time: 20 min

INSTRUCTIONS

1. For the pickled onions, place sliced onions into a heat-safe bowl and set aside. Mix the vinegar, 1 1/2 cups water, salt, bay leaf, oregano, and pepper in a small pot and bring to a boil. Once boiling, pour this hot liquid over the sliced onions. Cover the mixture and allow to marinate at room temperature for about two hours. Cover and place in the refrigerator (Note, if not using all at once, the pickled onions will keep up to a month).
2. Meanwhile, refry the beans by heating the vegetable oil in a large skillet. Add diced onion and cook until translucent, about 5 minutes. Add the canned beans and their liquid and mash with a fork or potato masher.
3. Let the beans season and thicken for about 8 to 10 minutes. Continue mashing and stirring until they have achieved a thick puree-like consistency. Turn off heat and transfer to a serving bowl.
4. To assemble the tostadas, start by spreading about 2 tablespoons of refried beans onto a corn tostada, following by shredded chicken, Mexican crema, and queso fresco. Top with pickled onions and serve.



TOSTADAS DE POLLO CON CEBOLLITAS EN ESCABECHE

INGREDIENTES

Ingredientes para las cebollas en escabeche

- 2 cebollas moradas, en rodajas finas
- 2 tazas de vinagre blanco destilado
- 2 cucharadas de sal marina
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de pimienta negra en grano

Ingredientes para las tostadas

- 1 pollo rostizado comprado, desmenuzado
- 3 cucharadas de aceite vegetal, preferiblemente aceite de aguacate
- 1/2 cebolla, finamente picada
- 2 tazas de frijoles cocidos junto con
- 1 lata de frijoles con agua de lata
- Sal marina, al gusto
- 1 taza de crema mexicana
- 2 tazas de queso fresco desmenuzado
- 8-10 tostadas de maíz



Tiempo de preparación: 10 min
Cocción: 20 min

¡SABÍAS? Cebollas curtidas les dan un sabor más cítrico a comidas comunes. ¡Haga bastante para agregar a sándwiches, ensaladas, tacos y más!

INSTRUCCIONES

1. Para las cebollitas en escabeche coloque las cebollas en rodajas en un recipiente resistente al calor y reserve. Mezcle el vinagre, 1 1/2 tazas de agua, sal, laurel, orégano, y pimienta en una olla pequeña y deje hervir. Una vez hirviendo, vierte el líquido caliente sobre las cebollas en rodajas. Tapar la mezcla y dejar marinar a temperatura ambiente durante unas dos horas. (Tapar y colocar en el refrigerador. Se pueden guardar hasta un mes).
2. Mientras tanto, para refreír los frijoles calentando el aceite vegetal en una sartén grande. Agregue la cebolla picada y cocine hasta que esté transparente, aproximadamente 5 minutos. Agregue los frijoles con agua de lata y tritúrelos con un machacador.
3. Deje que los frijoles se sazonen y espesen durante unos 8 a 10 minutos. Continúe machacando y revolviendo hasta que hayan alcanzado una consistencia de puré espeso. Apague el fuego y transfiera a un tazón para servir.
4. Para armar las tostadas, comience untando alrededor de 2 cucharadas de frijoles refritos en una tostada de maíz, seguido de pollo desmenuzado, crema mexicana, y queso fresco. Cubra con cebollas encurtidas y sirva.



COCONUT CARROT SOUP

INGREDIENTS

- 4 tablespoons vegetable oil, preferably avocado oil
- 8 medium carrots, peeled and thickly sliced
- 1 large onion, minced
- 4 garlic cloves, minced
- 3 tablespoons fresh ginger, grated
- Salt and black pepper to taste
- 3 1/2 cups unsalted vegetable broth
- 1 cup of coconut milk or some other unflavored plant-based milk



Prep time: 10 min

Cook time: 30 min

DID YOU KNOW? Carrots will last up to a month in the refrigerator if stored properly. Remove the greens (save for later!) and place the carrots in a container with a lid. Cover the carrots completely in water and store in the refrigerator. Replace the water every 4 or 5 days.

INSTRUCTIONS

1. Place a large pan or skillet over medium high heat and add the oil.
2. Add the onion, garlic, and carrots and cook until the onion begins to soften and turn golden brown. Add the grated ginger and season with salt and pepper. Cook 5 more minutes, stirring frequently.
3. Pour in the broth and cook over medium heat until the carrots are soft, about 10 minutes.
4. Remove from heat and allow it to cool slightly.
5. Transfer the mixture to the blender and blend for 5 minutes.
6. Return the soup to the pot, add the coconut milk, and adjust the seasoning to taste. Serve immediately.

SOPA DE ZANAHORIA Y COCO

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite vegetal, preferiblemente de aguacate
- 8 zanahorias medianas, peladas y picadas en rodajas gruesas
- 1 cebolla grande, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 3 cucharadas de jengibre fresco, rallado
- Sal y pimienta negra al gusto
- 3 1/2 tazas de caldo de verduras sin sal
- 1 taza de leche de coco o alguna otra leche vegetal sin sabor



Tiempo de preparación: 10 min

Cocción: 30 min

INSTRUCCIONES

1. Poner una olla grande o sartén a fuego medio alto y agregar el aceite.
2. Agregar la cebolla, el ajo, y las zanahorias y cocinar hasta que la cebolla empiece a ablandarse y se comiencen a dorar. Agregue el jengibre rallado y sazone con sal y pimienta. Cocine 5 minutos más, moviendo la mezcla continuamente.
3. Agregar el caldo y cocinar a fuego medio hasta que las zanahorias estén suaves, aproximadamente 10 minutos.
4. Retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.
5. Transferir la mezcla a la licuadora y licuar 5 minutos.
6. Regresar la sopa a la olla, agregar la leche de coco, y ajustar sazón. Servir inmediatamente.

¡SABÍAS? Las zanahorias pueden durar un mes en el refrigerador si se guardan adecuadamente. Quite las verduras (guárde los tallos para más tarde!) y coloque las zanahorias en un recipiente con tapa. Cubra las zanahorias completamente con agua y guárdelas en el refrigerador. Reemplaza el agua cada 4 o 5 días.



CRISPY KOHLRABI AND APPLE SALAD

INGREDIENTS

Ingredients for the salad

- 3 medium kohlrabies, thinly sliced
- 2 apples, stemmed, seeded, thinly sliced
- 1/4 red onion, thinly sliced
- 1/2 cup fresh mint, finely chopped

Ingredients for the dressing

- 3 tablespoons apple cider vinegar
- 1/4 cup extra virgin olive oil
- Sea salt
- Black pepper



Prep time: 20 min

Cook time: 0 min



INSTRUCTIONS

1. Arrange the kohlrabi and apple slices on a platter, alternating the ingredients to make sure you overlap the slices. Arrange the red onion and mint on top of the slices.
2. Meanwhile, mix the vinegar and oil in a bowl and season to taste with salt and pepper.
3. Drizzle the vinaigrette on top of the salad and serve with freshly ground black pepper.



ENSALADITA DE COLINABO Y MANZANA

INGREDIENTES

Ingredientes para la ensalada

- 3 colinabos medianos, finamente rebanados
- 2 manzanas, sin tallo, sin semillas, finamente rebanadas
- 1/4 cebolla morada, en rodajas finas
- 1/2 taza de menta fresca, finamente picada

Ingredientes para el aderezo

- 3 cucharadas de vinagre de manzana
- 1/4 taza de aceite de olivo extra virgen
- Sal marina
- Pimienta negra



Tiempo de preparación: 20 min

Cocción: 0 min

INSTRUCCIONES

1. Acomodar las rebanadas de colinabo y manzana en un platón, alternando los ingredientes. Acomodar la cebolla morada y la menta encima de las rodajas.
2. Mientras tanto mezclar el vinagre y el aceite en un recipiente y sazonar al gusto con sal y pimienta.
3. Rociar la vinagreta encima de la ensalada y servir con pimienta negra recién molida.



CUCUMBER AND LENTIL SALAD

INGREDIENTS

- 2 cups green lentils, soaked for 4 hours
- 1/2 onion
- 2 cloves of garlic
- 3 medium cucumbers, peeled, 1/2-inch diced
- 2 shallots, finely chopped
- 1 cup fresh mint, finely chopped
- 1 bunch of green onions, just the white and light green part, finely chopped
- 1/4 cup lemon juice (juice of 2 medium lemons)
- 1/2 tablespoon of olive oil
- Sea salt, to taste
- Black pepper, to taste



Prep time: 4 hrs

Cook time: 25 min



DID YOU KNOW? For storing fresh herbs, trim the ends of the stems and place in a jar or glass filled with about 1" of water and cover the greens with loose fitting bag so air can circulate. Keep in refrigerator or on countertop.

INSTRUCTIONS

1. Drain the lentils and put in a pot. Cover with water and add onion, garlic, and 1 teaspoon of salt. Cook over medium heat, 15-20 minutes, or until the lentils are cooked through (making sure they hold their shape and are not too soft). Drain and let cool.
2. Meanwhile mix the cucumber, shallots, mint, onions, green lemon, oil, salt, and pepper and stir. Add the cold lentils and mix. Adjust seasoning to taste with more salt and pepper. Serve.

ENSALADA DE PEPINO Y LENTEJA

INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas verdes, remojadas por 4 horas
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 3 pepinos medianos, con cascara, en cubitos de 1/2 pulgada
- 2 chalotes, finamente picados
- 1 taza de menta fresca, finamente picada
- 1 manojo de cebollitas verdes, solo la parte blanca y verde clarito, finamente picadas
- 1/4 taza de jugo de limón amarillo (jugos de 2 limones medianos)
- 1/2 cucharada de aceite de olivo
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra, al gusto



Tiempo de preparación: 4 hrs

Cocción: 25 min

INSTRUCCIONES

1. Escurrir las lentejas y poner en una olla. Cubrir con agua y agregar cebolla, ajo, y 1 cucharadita de sal. Cocinar a fuego medio, 15-20 minutos, o hasta que las lentejas estén cocidas completamente (asegurándose de que mantengan su forma y no estén muy suaves). Escurrir y dejar enfriar.
2. Mientras tanto mezclar el pepino, los chalotes, la menta, las cebollitas, el limón verde, aceite, sal, y pimienta y revolver. Agregar las lentejas ya frías y mezclar. Ajustar sazón al gusto con más sal y pimienta. Servir.

¿SABÍAS? Para guardar hierbas frescas, corte las puntas y coloque en una jarra de 1 pulgada de agua y cubra con una bolsa de plástico dejando espacio para que el aire pueda circular. Mantenga en el refrigerador o en una mesa.

CURLY KALE SALAD WITH APPLE, ALMONDS, AND HONEY MUSTARD VINAIGRETTE

INGREDIENTS

Ingredients for the salad

- 2 bunches curly kale, stemmed, chopped
- 2 red apples, peeled, seeded, sliced
- 1 cup roasted almonds, roughly chopped

Ingredients for the dressing

- 3/4 cup olive oil
- 1/4 cup apple cider vinegar
- 2 tablespoons of honey
- 1 tablespoon Dijon mustard
- Salt and black pepper to taste



Prep time: 15 min

Cook time: 0 min



INSTRUCTIONS

1. Place the chopped kale, sliced apple, and chopped almonds on a plate.
2. Mix the dressing ingredients in a bowl and season to taste with salt and pepper.
3. Coat the salad ingredients with the dressing and stir, making sure they are well coated.
4. Season to taste and serve immediately.

DID YOU KNOW? When storing kale, wrap the leaves in a layer of paper towels and store in a plastic bag in the crisper drawer of the refrigerator.

ENSALADA DE COL RIZADA CON MANZANA, ALMENDRAS, Y VINAGRETA DE MIEL

INGREDIENTES

Ingredientes para la ensalada

- 2 manojos de col rizada, sin tallos y picada
- 2 manzanas rojas, peladas, sin semillas y en rodajas
- 1 taza de almendras tostadas, picadas

Ingredientes para el aderezo

- 3/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- Sal y pimienta negra al gusto



Tiempo de preparación: 15 min

Cocción: 0 min

INSTRUCCIONES

1. Ponga la col rizada, la manzana y las almendras en un plato.
2. Mezcle los ingredientes del aderezo en un bol y sazone al gusto con sal y pimienta.
3. Cubra los ingredientes de la ensalada con el aderezo y revuelva, asegurándose de que estén bien cubiertos.
4. Sazone al gusto y sirva inmediatamente.

¿SABÍAS? Cuando guarde la col, envuelva la col con una capa de servilletas, coloque en una bolsa de plástico y guarde en el área de verduras en su refrigerador.

DAIKON “FRIES”

INGREDIENTS

- 4 cups (about 1 1/2 pounds) daikon radish, peeled & sliced into 2-inch match sticks
- 3 tablespoons vegetable oil, preferably avocado oil
- 1 1/2 teaspoons chili flakes
- 1 teaspoon low sodium soy sauce
- 1/2 teaspoon granulated sugar
- 1/2 teaspoon sea salt



Prep time: 10 min

Cook time: 35 min

DID YOU KNOW? Daikon radishes will last up to several weeks stored in the refrigerator in a plastic bag or wrapped in a damp paper towel.

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 450°F.
2. In a small bowl, combine the oil, chili flakes, soy sauce, sugar, and salt. Place the daikon sticks in the bowl and use your hands to toss them until they are all evenly coated. Arrange the coated daikon sticks on a baking sheet in a single layer.
3. Place the baking sheet in the preheated oven and roast until golden brown on all sides, about 30 minutes. (Making sure to gently toss them about halfway through the cooking time.)
4. Meanwhile, place two layers of paper towels on a plate. Transfer the roasted daikon fries to the paper towel lined plate and let them dry before serving. Serve warm.



“FRIES” DE RABANO BLANCO

INGREDIENTES

- 4 tazas (aproximadamente 1 1/2 libras) de rábano blanco daikon, pelado y cortado en palitos de 2 pulgadas
- 3 cucharadas de aceite vegetal, preferiblemente aceite de aguacate
- 1 1/2 cucharaditas de hojuelas de chile seco
- 1 cucharadita de salsa de soya baja en sodio
- 1/2 cucharadita de azúcar granulada
- 1/2 cucharadita de sal marina



Tiempo de preparación: 10 min

Cocción: 35 min

¿SABÍAS? Rábano blanco puede durar varias semanas dentro de un refrigerador dentro de una bolsa de plástico envuelto en una toalla de papel húmeda.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 450°F.
2. En un tazón pequeño, combine el aceite, las hojuelas de chile seco, la salsa de soya, el azúcar, y la sal. Coloque los palitos de rábano blanco daikon en el tazón y use sus manos para moverlos hasta que estén todos cubiertos de manera uniforme. Coloque el palito de daikon en una charola para hornear en una sola capa.
3. Coloque la charola para hornear en el horno precalentado y ase hasta dorarlos por todos lados, aproximadamente 30 minutos. (Asegúrese de moverlos cuidadosamente a la mitad del tiempo de cocción).
4. Mientras tanto, coloque dos capas de toallas de papel en un plato. Transfiera las papas fritas de daikon en el plato forrado con toallas de papel y déjelas escurrir antes de servir. Sirva caliente.

EGGPLANT ORZO SALAD

INGREDIENTS

Ingredients for the salad

- 1 large Italian eggplant (about 1 pound), sliced into 3/4-inch cubes
- 2 tablespoons olive oil
- 1 teaspoon dried oregano
- Salt, to taste
- Black pepper, to taste
- 1/2 pound orzo, or any other small, short pasta
- 1/3 cup crumbled goat cheese
- 1/2 cup chopped fresh basil

Ingredients for the lemon-garlic dressing

- 2 tablespoons olive oil, more to taste
- 1 tablespoon lemon juice
- 2 cloves garlic, pressed or minced
- 1/4 teaspoon salt, more to taste
- Freshly ground black pepper, to taste



Prep time: 10 min

Cook time: 35 min



INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 400°F. Line a baking sheet with parchment paper and set aside.
2. Using a medium bowl, toss the cubed eggplant with 2 tablespoons olive oil and a sprinkle of salt and pepper. Arrange the eggplant in a single layer on the baking sheet.
3. Roast until the eggplant is tender and golden on the edges, about 25 minutes, tossing halfway.
4. Meanwhile, bring a large pot of salted water to boil. Add the orzo, give it a stir and cook until al dente, about 9 minutes. Reserve about 1 cup of the pasta water, setting it aside for later. Drain the orzo and transfer it to a large serving bowl.
5. Prepare the dressing by whisking together the olive oil, lemon juice, garlic, salt, and freshly ground black pepper. Drizzle it over the warm orzo and toss to coat.
6. Add the roasted eggplant, goat cheese, and basil. Toss to combine. If the pasta seems dry, add a couple of tablespoons of the reserved pasta cooking water and/or a little more olive oil.
7. Season to taste with additional salt and pepper. Serve immediately.

ENSALADA DE ORZO Y BERENJENA

INGREDIENTES

Ingredientes para la ensalada

- 1 berenjena Traviata mediana (aproximadamente 1 libra), cortada en cubos de 3/4 de pulgada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1/2 libra de orzo o cualquier otra pasta pequeña y corta
- 1/3 taza de queso de cabra desmenuzado
- 1/2 taza de albahaca fresca picada

Ingredientes para el aderezo de limón y ajo

- 2 cucharadas de aceite de oliva, más al gusto
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo
- 2 dientes de ajo, prensados o picados
- 1/4 de cucharadita de sal, más al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto



Tiempo de preparación: 10 min

Cocción: 35 min

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400°F. Cubra una charola para hornear con papel pergamino y reserve.
2. En un tazón mediano, mezcle la berenjena en cubos con 2 cucharadas de aceite de olivo y una pizca de sal y pimienta. Acomode la berenjena en una sola capa en el la bandeja para hornear.
3. Rostice hasta que la berenjena esté tierna y profundamente dorada en los lados, aproximadamente 25 minutos, revolviendo la berenjena a la mitad del tiempo.
4. Mientras tanto, ponga a hervir una olla grande de agua con sal. Agrega el orzo, revuelve y cocina hasta que esté bien cocida, unos 9 minutos. Reserve aproximadamente 1 taza de agua de cocción, que se utilizará después. Luego escurra el orzo y transfíralo a un tazón grande para servir.
5. Para preparar el aderezo, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, la sal y la pimienta negra recién molida. Rocíelo sobre el orzo tibio y revuelva para cubrir.
6. Agrega la berenjena asada, el queso de cabra, y la albahaca. Mezcle para combinar. Si la pasta parece seca, agregue un par de cucharadas del agua de cocción de la pasta reservada y / o un poco más de aceite de oliva.
7. Sazone al gusto con sal y pimienta adicionales. Servir inmediatamente.



GREEK YOGURT CAESAR SALAD

INGREDIENTS

Ingredients for the croutons

- 5 slices whole wheat bread, cut into 1/2-inch cubes
- 3 tablespoons olive oil
- 2 teaspoons granulated garlic
- 1 teaspoon dried oregano
- Salt and black pepper to taste

Ingredients for the dressing

- 1/2 cup of plain Greek yogurt
- 1/2 cup of grated Parmesan cheese
- 3-4 tablespoons of water
- 1 tablespoon of extra virgin olive oil
- 2 teaspoons anchovy paste
- 2 teaspoons Worcestershire sauce
- 1 garlic clove, pressed or finely minced
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 1/4 teaspoon salt
- Pinch of black pepper
- 2-4 tablespoons fresh yellow lemon juice

Ingredients for the salad

- 1 large head of romaine lettuce, chopped
- 3 boiled eggs, quartered
- 1/4 cup parmesan, grated



Prep time: 25 min
Cook time: 0 min

INSTRUCTIONS

1. For the croutons, place the bread cubes in a bowl and mix with oil, garlic, oregano, salt, and pepper. Heat a pan over medium heat and toast the croutons. About 8 minutes, moving constantly.
2. Meanwhile, whisk together all of the dressing ingredients until combined, whisking in the lemon juice one tablespoon at a time, to taste. Season to taste with salt and pepper.
3. In a salad bowl, mix the lettuce with the dressing, until completely covered. Garnish with croutons, boiled egg quarters and grated Parmesan cheese and serve.



ENSALADA CESAR CON ADEREZO DE YOGURT Y CROUTONS

INGREDIENTES

Ingredientes para los croutons

- 5 rebanadas de pan integral, cortadas en cubitos de 1/2 pulgada
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- 2 cucharaditas de ajo granulado
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta negra al gusto

Ingredientes para el aderezo

- 1/2 taza de yogur griego natural
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 3-4 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de pasta de anchoas
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1 diente de ajo, prensado o finamente picado
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1/4 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra
- 2-4 cucharadas de jugo de limón amarillo fresco

Ingredientes para la ensalada

- 1 cabeza grande de lechuga romana, picada
- 3 huevos cocidos, partidos en cuatro
- 1/4 taza de queso parmesano, rallado



Tiempo de preparación: 25 min
Cocción: 0 min

INSTRUCCIONES

1. Para los croutons poner los cubos de pan en un recipiente y mezclar con aceite, ajo, orégano sal, y pimienta. Calentar un sartén a fuego medio y tostar los croutons. Aproximadamente 8 minutos, moviendo constantemente.
2. Mientras tanto batir todos los ingredientes del aderezo hasta que estén combinados, batiendo el jugo de limón una cucharada a la vez, al gusto. Sazone al gusto con sal y pimienta.
3. En un recipiente para ensalada mezclar las lechugas con el aderezo, hasta que queden completamente cubiertas. Acomodar croutons, huevo cocido y queso Parmesano y servir.



KABOCHA SQUASH AND CHICKPEA CURRY

INGREDIENTS

- 1 medium kabocha squash
- 1/2 cup water
- 1 1/2 tablespoons vegetable oil
- 1 large yellow onion, diced
- 2 medium carrots, peeled and diced
- Sea salt, to taste
- Freshly ground black pepper, to taste
- 4 cloves garlic, minced
- 2-inch piece ginger, finely minced
- 3 tablespoons red curry paste
- 1 13.5-ounce can reduced-fat coconut milk
- 1 tablespoon agave nectar
- 1 tablespoon reduced sodium soy sauce
- 1 teaspoon ground turmeric
- 2 15-ounce cans chickpeas
- 1 tablespoon freshly squeezed lime juice
- 1/2 cup fresh cilantro, chopped



Prep time: 20 min

Cook time: 1 hr 5 min



INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 400°F and line a sheet pan with aluminum foil.
2. Use a large, sharp knife to slice the kabocha squash in half. Once sliced in half, use a spoon to scoop out the seeds. Lightly brush each squash half with a bit of oil and sprinkle with salt and pepper.
3. Place the squash halves, flesh side down, on the prepared sheet pan. Roast for 40-45 minutes, or until the flesh is very tender.
4. Let cool slightly and then use a spoon to scoop the flesh out of the skin, and discard the skin.
5. Place the kabocha squash in a blender and add 1/2 cup water and puree until very smooth.
6. Meanwhile, preheat the oil in a heavy pot and add the onions and carrots. Cook the vegetables for 7-8 minutes, or until tender and lightly browned.
7. Add the garlic, ginger, and red curry paste. Cook for 2 minutes, stirring to coat the vegetables in the aromatics.
8. Pour the pureed kabocha squash sauce into the pan and add the coconut milk, soy sauce, agave syrup, turmeric, and black pepper to taste. Stir until the mixture is smooth and creamy.
9. Add the chickpeas and stir to combine. Bring the mixture to a simmer and cook for 15-20 minutes, or until the curry thickens and flavors combine.
10. Serve with lime juice and cilantro.

DID YOU KNOW? *The skin on kabocha squash is actually edible! Make thin slices and roast for another tasty way to enjoy this winter squash.*

CURRY DE CALABAZA KABOCHA Y GARBANZOS

INGREDIENTES

- 1 calabaza kabocha mediana
- 1/2 taza de agua
- 1 1/2 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla grande, cortada en cubitos
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en cubitos
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 4 dientes de ajo picados
- 1 trozo de jengibre de 2 pulgadas, finamente picado
- 3 cucharadas de pasta de curry rojo
- 1 lata de 13.5 onzas de leche de coco reducida en grasa
- 1 cucharada de néctar de agave
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 2 latas de garbanzos de 15 onzas
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 1/2 taza de cilantro fresco, picado



Tiempo de preparación: 20 min

Cocción: 1 hr 5 min

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400°F y cubra una charola con papel aluminio.
2. Con un cuchillo grande y afilado, corte la calabaza kabocha por la mitad. Una vez partida a la mitad, use una cuchara para sacar las semillas. Unte ligeramente cada mitad con un poco de aceite y espolvóreel con sal y pimienta.
3. Coloque las mitades de calabaza, con la cascara hacia arriba, en la charola preparada. Ase durante 40-45 minutos, o hasta que la calabaza esté muy tierna.
4. Deje enfriar un poco. Use una cuchara para sacar la pulpa y deseche la cascara.
5. Coloque la calabaza en una licuadora y agregue 1/2 taza de agua y haga puré hasta que esté muy cremosa.
6. Mientras tanto, precalienta el aceite en una olla pesada y agrega la cebolla y la zanahoria. Cocine las verduras durante 7-8 minutos, o hasta que estén tiernas y ligeramente doradas.
7. Agrega el ajo, el jengibre y la pasta de curry. Cocine durante 2 minutos, revolviendo para cubrir las verduras con los aromáticos.
8. Vierta la salsa de calabaza kabocha en la olla y agregue la leche de coco, la salsa de soya, el agave, la cúrcuma y la pimienta negra al gusto. Revuelva hasta que la mezcla esté cremosa.
9. Agregue los garbanzos y revuelva para combinar. Cocine la mezcla a fuego lento por 15-20 minutos, o hasta que el curry espese y los sabores se combinan.
10. Sirva con el jugo de limón cilantro picado.

¡SABÍAS? *La cascara de la calabaza kabocha es comestible! Puede hacer rebanadas más delgadas y asarlas para disfrutar esta calabaza de invierno de otra manera.*

MASHED PURPLE TOP TURNIPS AND POTATOES

INGREDIENTS

- 2 pounds purple top turnips, about 4, peeled and diced into 2-inch cubes
- 2 pounds Yukon gold potatoes, about 4, peeled and diced into 2-inch cubes
- Sea salt, to taste
- 4 tablespoons unsalted butter
- 1/2 cup sour cream
- Freshly ground black pepper, to taste



Prep time: 10 min

Cook time: 25 min

INSTRUCTIONS

1. In a medium saucepan, bring turnips and potatoes to a boil in salted water over high heat and cook until vegetables are tender when pierced with a fork, about 20 minutes.
2. Drain and return vegetables to pan.
3. Add butter and sour cream, and mash until mostly smooth.
4. Season to taste with salt and pepper and serve.

PURE DE PAPA Y NABOS

INGREDIENTES

- 2 libras de nabos morados, 4 aproximadamente, pelados y cortados en cubos de 2 pulgadas
- 2 libras de papas Yukón Gold, 4 aproximadamente, peladas y cortadas en cubos de 2 pulgadas
- Sal marina, al gusto
- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1/2 taza de crema agria
- Pimienta negra recién molida, al gusto



Tiempo de preparación: 10 min

Cocción: 25 min

INSTRUCCIONES

1. En una olla mediana, hierva los nabos y las papas en agua con sal a fuego alto y cocine hasta que las verduras estén tiernas al pincharlas, unos 20 minutos.
2. Escurrir y devolver las verduras a la olla.
3. Agregue la mantequilla y la crema agria, y aplaste hasta que esté casi suave.
4. Sazone al gusto con sal y pimienta.



MEXICAN GLOBE SUMMER SQUASH AND LUNCHBOX PEPPERS FAJITAS

INGREDIENTS

- 3 tablespoons vegetable oil, preferably avocado oil
- 1 yellow onion, thinly sliced
- 1 pound lunchbox peppers, stemmed, thinly sliced lengthwise
- 4 medium “Mexican Globe” squash, cut into 1-inch cubes
- Salt to taste
- Freshly ground black pepper, to taste
- 8 corn tortillas

DID YOU KNOW? Fresh summer squash can be stored unwashed in the refrigerator for about a week.



Prep time: 15 min
Cook time: 20 min

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oil in a large skillet over medium-high heat. Add the onion and peppers and cook, stirring frequently, until they are completely cooked and golden brown, about 10 minutes.
2. Add the squash and continue to cook until soft, 6 more minutes. Season to taste with salt and pepper.
3. Remove from the heat and place on a serving platter.
4. Heat the tortillas on a dry skillet until pliable and serve with the fajitas to make tacos. Serve with salsa or guacamole.



FAJITAS DE CALABAZA MEXICANA Y PIMIENTOS

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de aceite vegetal, preferiblemente aceite de aguacate
- 1 cebolla amarilla, finamente rebanada
- 1 libra de pimientos “lunchbox”, sin tallo, en rodajas finas a lo largo
- 4 calabacitas mexicanas medianas, cortadas en cubos de 1 pulgada
- Sal al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto
- 8 tortillas de maíz

¡SABÍAS? Calabaza de verano fresca puede ser guardada en el refrigerador sin lavar por más o menos una semana.



Tiempo de preparación: 15 min
Cocción: 20 min

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregar la cebolla y los pimientos y cocinar, moviendo frecuentemente, hasta que estén completamente cocidos y dorados, aproximadamente 10 minutos.
2. Agregar las calabazas y seguir cocinando hasta que estén suaves, 6 minutos más. Sazonar al gusto con sal y pimienta. Retirar del fuego y poner en un platón para servir.
3. Calentar las tortillas en un comal y servir junto a las fajitas para hacer tacos. Servir con salsa o guacamole.

MUSTARD GREENS SALAD WITH CHILE DE ARBOL VINAIGRETTE

INGREDIENTS

- 4 cups mustard greens or one large bunch, roughly chopped
- 1 green apple, rinsed and thinly sliced
- 1 bunch radishes, rinsed, stems and roots removed, thinly sliced
- 1/2 cup of pepitas
- 3 arbol chiles, toasted, chopped
- 1/2 cup of feta cheese cubes
- 1/2 teaspoon Dijon mustard
- 1 teaspoon of honey
- 1/2 teaspoon salt
- freshly ground black pepper, to taste
- 1 tablespoon of rice vinegar (natural without seasoning)
- 2 tablespoons freshly squeezed lemon juice
- 3 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons vegetable oil, preferably avocado



Prep time: 15 min
Cook time: 5 min

DID YOU KNOW? Mustard greens are delicious and can be prepared in many ways! Try eating them raw mixed with salad greens, sauteed with olive oil and lemon juice, or add them to soups.

INSTRUCTIONS

1. Place the sliced apples and radishes in a bowl. Place the mustard greens in another bowl.
2. Heat a small skillet over medium-low heat, add the arbol chiles and toast for 3 to 5 minutes, turning the sides, 1 or 2 times, and then remove from heat.
3. Remove the stems and chop the arbol chiles. You can remove the seeds once they are chopped or keep them.
4. In a small bowl, combine the mustard, honey, salt, pepper, rice vinegar, and lemon juice with a whisk or fork. Slowly pour in the olive oil and vegetable oil and whisk or mix until well combined.
5. Pour half over the apple radish mixture and the other half over the mustard greens.
6. To serve, plate the mustard greens, top with apple-radish mixture, and sprinkle a little of the pepitas-arbol chile mixture on top. Finish with feta cheese.



ENSALADA DE HOJAS DE MOSTAZA CON VINAGRETA DE CHILE DE ÁRBOL

INGREDIENTES

- 4 tazas de hojas de mostaza
- 1 manzana verde, enjuagada y cortada en rodajas finas
- 1 manojo de rábanos (o aproximadamente 4 onzas o 1 taza ya en rodajas), enjuagados, sin tallos y raíces, cortados por la mitad y en rodajas finas
- 1/2 taza de pepitas
- 3 chiles de árbol, tostados, picados
- 1/2 taza de cubitos de queso feta
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 cucharadita de sal
- pimienta negra recién molida, al gusto
- 1 cucharada de vinagre de arroz (natural sin sazonar)
- 2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de aceite vegetal, de preferencia de aguacate



Tiempo de preparación: 15 min
Cocción: 5 min

INSTRUCCIONES

1. Coloca la manzana y los rábanos en un tazón. Coloque las hojas de mostaza en otro tazón.
2. Calienta un sartén pequeño de 6 pulgadas a fuego medio bajo, agrega los chiles de árbol y tostar de 3 a 5 minutos, volteando los lados, 1 o 2 veces, y luego retira del fuego.
3. Quita los tallos y picar los chiles de árbol. Puede quitar las semillas una vez que estén picadas o conservarlas.
4. En un tazón pequeño, combine la mostaza, la miel, la sal, la pimienta, el vinagre de arroz y el jugo de limón con un batidor o tenedor. Lentamente, vierta los aceites y batir o mezclar hasta que esté bien combinado.
5. Vierta la mitad sobre la mezcla de manzana y rábano y la otra mitad sobre las hojas de mostaza.
6. Para servir, agregue hojas de mostaza, cubra con la mezcla de manzana y rábano y espolvoree un poco de la mezcla de pepitas y chile de árbol encima. Termine con queso feta.

¿SABÍAS? Hojas de mostaza son deliciosas y pueden ser preparadas de varias maneras! Intente comerlas crudas mezcladas en ensaladas verdes, guisadas con aceite de olivo y jugo de limón, o agregue a sopas.

OLD SCHOOL CHICKEN SOUP WITH LACINATO KALE

INGREDIENTS

- 1 onion, halved
- 4 cloves of garlic, halved
- 1/4 bunch fresh cilantro
- 1 dried bay leaf
- 2 bone-in chicken breasts, 2 1/2 - 3 lbs
- 3 carrots, sliced
- 1/2 cup chopped celery
- 2 cups green beans cut into 2-inch pieces
- 3 small leeks, sliced, white and light green parts only
- 1 cup kale, finely chopped
- 1 cup orzo or other pasta, cooked
- 1 cup chickpeas, cooked
- Salt and black pepper to taste



Prep time: 20 min
Cook time: 60 min

INSTRUCTIONS

1. Fill a large pot of water and add onion, garlic, and cilantro and heat on high.
2. Once the water boils, add a bay leaf, salt, pepper, and the chicken. Lower heat to medium until chicken is fully cooked, about 40 minutes.
3. Remove chicken from broth and set aside to shred once it is cool.
Remove bay leaf and discard. Taste and adjust seasoning.
4. Add carrots and celery and cook until soft, about 20 minutes.
5. Add green beans, leek, kale, pasta, and chickpeas and continue cooking until all the vegetables and pasta are soft.
6. Adjust seasoning, serve with sliced turnip, avocado, and lime.

CALDO DE POLLO CON COL LACINATO

INGREDIENTES

- 1 cebolla, a la mitad
- 4 dientes de ajos, a la mitad
- 1/4 manojo de cilantro
- 1 hoja de laurel seco
- 2 pechugas de pollo con hueso, de 2 1/2 - 3 lbs
- 3 zanahorias, en rodajas
- 1/2 taza de apio picado
- 2 tazas de ejotes, partidos en pedazos de 2 pulgadas
- 3 puerros chicos, rebanados, solo partes blancas y verde claro
- 1 taza de col, finamente picada
- 1 taza de orzo o otra pasta, cocida
- 1 taza de garbanzos, cocidos
- Sal y pimienta negra al gusto



Tiempo de preparación: 20 min
Cocción: 60 min

INSTRUCCIONES

1. Llenar una olla grande de agua y agregar cebolla, ajo, y cilantro y hervir a alta temperatura.
2. Una vez que hierva el agua, agregar una hoja de laurel, sal, pimienta, y el pollo. Cocinar a fuego medio hasta que el pollo este completamente cocido, aproximadamente 40 minutos. Apagar el fuego.
3. Sacar el pollo del caldo y reservar para desmenuzar ya que se enfrié. Sacar el cilantro y la hoja de laurel y tirar. Probar y ajustar sazón.
4. Agregar, zanahorias y apio y cocinar hasta que estén suaves, aproximadamente 20 minutos.
5. Agregar ejotes, puerro, kale, pasta, y garbanzos y seguir cocinando hasta que estén todas las verduras y pasta cocidas.
6. Ajustar sazón y servir con nabos rebanados, aguacate, y limón.

RAINBOW CHARD GREEN ENCHILADAS WITH QUESO FRESCO

INGREDIENTS

Ingredients for green salsa

- 15 medium tomatillos, about 1 1/2 pounds, husks removed, rinsed
- 2 serrano chiles, stemmed
- 1/2 white onion, peeled
- 3 garlic cloves, peeled

Ingredients for the filling

- 3 tablespoons avocado or vegetable oil
- 1/2 white onion, thinly sliced
- 3 garlic cloves, minced
- 2 bunches of rainbow chard, stems removed, finely chopped

Ingredients for the enchiladas

- 3 tablespoons vegetable oil, preferably avocado oil
- 8 corn tortillas
- 2 cups crumbled queso fresco
- 1 cup Mexican crema



Prep time: 20 min

Cook time: 40 min



INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 350°F.

Prepare the green salsa:

2. Place the tomatillos, serrano, onion, garlic, and 1 cup water in a medium, heavy saucepan. Bring to a boil over medium-high heat. Cover and boil until the tomatillos turn dark green, about 10 minutes.
3. Transfer the tomatillos, serrano peppers, onion, and garlic to a blender and blend until smooth. Season to taste with salt and pepper.

Prepare the filling:

4. Preheat the oil in a large skillet over medium-high heat. Add the onion and cook until translucent, about 6 minutes. Add garlic and chard and continue to cook until chard starts to wilt, about 8 minutes.
5. Season to taste with salt and pepper.

Assemble the enchiladas:

6. Heat the oil in a small skillet over medium-high heat. Fry the tortillas until golden but still pliable, about 10 seconds per side. Transfer the fried tortillas to paper towels to soak up excess oil.
7. Once cooled enough to touch, put the tortillas on a work surface. Divide the sautéed chard evenly among the tortillas and roll up each like a cigar.
8. Spread 1/3 cup sauce in a 9 by 13-inch glass baking dish. Arrange the rolled-up tortillas, seam-side down, in one layer snugly inside the dish. Pour the remaining sauce over the enchiladas.
9. Bake in oven until heated through, about 20 minutes.
10. Drizzle with the Mexican crema and sprinkle the cheese all over. Serve immediately.

ENCHILADAS VERDES DE ACELGA Y QUESO FRESCO

INGREDIENTES

Ingredientes para la salsa verde

- 15 tomatillos medianos, aproximadamente 1 1/2 libras, sin cáscara, lavados
- 2 chiles serranos, sin tallo
- 1/2 cebolla blanca, sin piel
- 3 dientes de ajo pelados

Ingredientes para el relleno

- 3 cucharadas de aceite de aguacate o vegetal
- 1/2 cebolla blanca, finamente rebanada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 manojo de acelgas, sin tallos y finamente picadas

Ingredientes para las enchiladas

- 3 cucharadas de aceite vegetal, preferiblemente aceite de aguacate
- 8 tortillas de maíz
- 2 tazas de queso fresco desmenuzado
- 1 taza de crema mexicana



Tiempo de preparación: 20 min

Cocción: 40 min

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F.

Para la salsa verde

2. Coloque los tomatillos, el serrano, la cebolla, el ajo, y 1 taza de agua en una cacerola mediana. Deje hervir a fuego medio-alto. Tape y hierva hasta que los tomatillos se vuelvan de color verde oscuro, aproximadamente 10 minutos.

3. Transfiera los tomatillos, los serranos, la cebolla, y el ajo a una licuadora y mezcle hasta que quede suave. Sazone al gusto con sal y pimienta.

Para el relleno

4. Precaliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté transparente, aproximadamente 6 minutos. Agregue el ajo y las acelgas y continúe cocinando hasta que las acelgas comiencen a marchitarse, aproximadamente 8 minutos.
5. Sazone al gusto con sal y pimienta.

Para hacer las enchiladas

6. Calentar el aceite en una sartén pequeña a fuego medio-alto. Freír las tortillas hasta que estén doradas, pero aún flexibles, unos 10 segundos por lado. Transferir las tortillas fritas a toallas de papel para escurrir.
7. Ya que se enfrien las tortillas, poner en una superficie de trabajo. Divida las acelgas salteadas equitativamente entre las tortillas y enrolle cada una como si fuera un cigarro.
8. Unte 1/3 taza de salsa en una refractario de vidrio para hornear de 9 x 13 pulgadas. Coloque las enchiladas, con la apertura hacia abajo, en una capa dentro del plato. Vierta el resto de la salsa sobre las enchiladas.
9. Cocine en el horno por aproximadamente 20 minutos.
10. Rocíe con la crema mexicana y espolvóreel queso por todas partes. Sirva inmediatamente.

RED CHICKEN POZOLE WITH RADISHES AND LIME

INGREDIENTS

- 1 onion, halved
- 4 cloves of garlic, peeled
- 1/4 bunch fresh cilantro
- 1 dried bay leaf
- 2 bone-in chicken breasts, about 2 1/2 - 3 lbs
- 3 limes, sliced into wedges
- 3 cups thinly sliced radishes
- 1 15.5-ounce can of Mexican style hominy, drained

Ingredients for the red chile puree

- 6 guajillo chiles, stemmed and seeded
- 2 garlic cloves
- 1/2 teaspoon dried oregano



Prep time: 20 min

Cook time: 90 min



Try serving pozole with shredded cabbage and pickled red onion on top!

INSTRUCTIONS

1. Fill a large pot of water and add onion, garlic, and cilantro and boil. Once the water boils add a bay leaf, salt, pepper, and the chicken. Cook over medium heat until chicken is fully cooked, about 40 minutes.
2. Remove chicken from broth and set aside to shred. Remove the onion, garlic, cilantro, and bay leaf and compost. Taste and adjust seasoning.
3. Meanwhile, place the guajillo chiles in a small pot and cover with water. Transfer mixture to the stove and bring to a boil. Cook until chiles are soft, about 15 minutes.
4. Drain and transfer chiles to a blender. Add 1 cup of chicken broth (use the broth you have from cooking the chicken), the garlic cloves, and the oregano and blend until very smooth, about 1 minute.
5. Using a fine mesh strainer, strain mixture into chicken broth and mix well. Add the drained hominy and bring everything back to a boil, reduce heat and simmer 15 minutes, or until all flavors are combined.
6. Adjust seasoning to taste with salt and pepper. Serve with lime wedges and sliced radishes.

POZOLE DE POLLO CON RÁBANOS Y LIMÓN

INGREDIENTES

- 1 cebolla partida por la mitad
- 4 dientes de ajo, sin cascara
- 1/4 manojo de cilantro fresco
- 1 hoja de laurel seca
- 2 pechugas de pollo con hueso, alrededor de 2 1/2 - 3 libras
- 3 limones, cortados en gajos
- 3 tazas de rábanos en rodajas finas
- 1 lata de 15.5 onzas de pozole o nixtamal estilo mexicano, escurrido

INSTRUCCIONES

1. Llene una olla grande con agua y agregue la cebolla, el ajo y el cilantro y hierva. Una vez que hierva el agua agrega una hoja de laurel, sal, pimienta, y el pollo. Cocine a fuego medio hasta que el pollo esté completamente cocido, aproximadamente 40 minutos.
2. Retire el pollo del caldo y déjelo a un lado para desmenuzar. Retire la cebolla, el ajo, el cilantro y la hoja de laurel para su compostura. Pruebe y ajuste la sazón.
3. Mientras tanto, coloca los chiles guajillos en una olla pequeña y cúbrelos con agua. Transfiera la mezcla a la estufa y deje hervir. Cocine hasta que los chiles estén suaves, unos 15 minutos.
4. Escurre y transfiere los chiles a una licuadora. Agrega 1 taza de caldo de pollo (usa el caldo que tienes de cocinar el pollo), los dientes de ajo, y el orégano y licúa hasta que quede muy suave, aproximadamente 1 minuto.
5. Con un colador de malla fina, cuele la mezcla en el caldo de pollo y mezcle bien. Agregue el maíz molido escurrido y deje que todo vuelva a hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos, o hasta que todos los sabores se combinen.
6. Ajuste el condimento al gusto con sal y pimienta. Sirva con rodajas de limón y rábanos en rodajas.



Tiempo de preparación: 20 min

Cocción: 90 min

Intente servir pozole con verduras frescas como repollo y cebolla.

RED POTATO SALAD IN CILANTRO VINAIGRETTE

INGREDIENTS

- 2 pounds red potatoes, with skins, cubed

For the vinaigrette:

- 1/2 cup cilantro leaves and top stems, chopped
- 1/4 cup olive oil
- 1/4 cup avocado or vegetable oil
- 1/4 cup red wine vinegar
- 1 garlic clove, peeled
- 1 teaspoon granulated sugar
- 1/2 teaspoon sea salt, or more to taste



Prep time: 15 min
Cook time: 30 min

INSTRUCTIONS

1. Place the potatoes in a pot and cover with cold water and 1 tablespoon of salt. Transfer to the stove and cook over medium-high heat, until the potatoes are fully cooked, about 25 minutes. Strain the potatoes and place in a bowl. Let cool slightly.
2. Meanwhile, place all the ingredients for the vinaigrette in a blender and puree until smooth. (Note: you can make the vinaigrette up to a week in advance and store it covered in the refrigerator. If made ahead of time, whip with a fork or whisk to re-emulsify before using).
3. Pour the vinaigrette over the potatoes and stir, making sure that all the potatoes are completely covered in the vinaigrette. Serve at room temperature or let cool and serve cold.

ENSALADA DE PAPA CON VINAGRETA DE CILANTRO

INGREDIENTES

- 2 libras de papas rojas, con cascara, partidas en cubos

Para la vinagreta:

- 1/2 taza de hojas de cilantro y tallos superiores, picados
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de aceite de aguacate o de vegetal
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1 diente de ajo pelado
- 1 cucharadita de azúcar granulada
- 1/2 cucharadita de sal marina, o más al gusto



Tiempo de preparación: 15 min
Cocción: 30 min

INSTRUCCIONES

1. Poner las papas en una olla y cubrir con agua fría y 1 cucharada de sal. Transferir a la estufa y cocinar a fuego medio-alto, hasta que las papas estén completamente cocidas, aproximadamente 25 minutos. Colar las papas y poner en un recipiente. Dejar enfriar ligeramente.
2. Mientras tanto coloque todos los ingredientes para la vinagreta en una licuadora y haga puré hasta que quede suave. (Consejo: Puedes preparar la vinagreta hasta una semana antes y guardarla tapada en el refrigerador. Si se hace con anticipación, batir con un tenedor o batir para volver a emulsionar antes de usar).
3. Rociar la vinagreta encima de las papas y revolver, asegurándose que todas las papas estén completamente cubiertas en vinagreta. Servir a temperatura ambiente o dejar enfriar y servir frías.

ROASTED BEETS WITH GOAT CHEESE, BASIL, AND CHIPOTLE HONEY

INGREDIENTS

Ingredients for the chipotle honey

- 1 chipotle pepper
- 2 cups of honey

Ingredients for the beets

- 6 beets, cleaned, stemmed, and peeled
- 1 cup soft, fresh goat cheese, crumbled
- 1/3 cup fresh basil, chopped



Prep time: 10 min

Cook time: 45 min



DID YOU KNOW? *Don't throw away your beet greens!*

Store them in a damp paper towel and plastic bag in the crisper drawer of the refrigerator to use for later. Beet greens are delicious and highly nutritious. Try them sautéed or braised.

INSTRUCTIONS

Instructions for the chipotle honey

1. Put the chipotle pepper and honey in a blender with salt and pepper to taste.
2. Blend until you have a smooth mixture.

Instructions for the beets

1. Preheat oven to 400°F.
2. Cover peeled beets with aluminum foil and place on baking sheet. Bake until tender when pierced with a fork, about 40 minutes.
3. Slice beets. Arrange on a platter. Sprinkle with goat cheese and basil. Season to taste with salt and pepper. Drizzle honey over beets and serve.

BETABEL ROSTIZADO CON QUESO DE CABRA, ALBAHACA Y MIEL DE CHIPOTLE

INGREDIENTES

Ingredientes Para la miel de chipotle

- 1 chiles chipotle en adobo
- 2 tazas de miel de abeja

Ingredientes Para los betabeles

- 6 betabeles, limpias, sin tallos y peladas
- 1 taza de queso de cabra fresco y suave, desmenuzado
- 1/3 taza de albahaca fresca picada



Tiempo de preparación: 10 min

Cocción: 45 min



INSTRUCCIONES

Instrucciones para la miel de chipotle

1. Poner el chile chipotle y la miel en una licuadora con sal y pimienta al gusto.
2. Licuar hasta tener una mezcla homogénea.

Instrucciones para los betabeles

1. Precaliente el horno a 400° F.
2. Cubra cada betabel con dos capas de papel aluminio y póngalos en una charola para hornear. Hornee hasta que estén tiernos, aproximadamente 40 minutos.
3. Rebane betabeles. Acomode en un platón. Espolvorear con queso de cabra y albahaca. Condimentar con sal y pimienta. Rociar la miel sobre la ensalada y servir.

¿SABÍAS? *No tire sus hojas de betabel! Guárdelas en una servilleta húmeda en una bolsa de plástico en donde guarde sus verduras en el refrigerador para usar luego. Las hojas de betabel son deliciosas y nutritivas, pruébelas sazonadas o guisadas.*

ROASTED DELICATA SQUASH AND QUINOA BOWL

INGREDIENTS

- 1 delicata squash, washed, seeded, and sliced into 1-inch half-moon-shaped pieces
- 4 tablespoons vegetable oil
- 2/3 cups quinoa
- 2 garlic cloves, finely minced
- 4 cups of spinach, roughly chopped
- 1 cup fresh basil leaves, roughly chopped
- Fresh squeezed lemon, from about 2 lemons
- 1/4 cup roasted almonds, roughly chopped
- Sea salt, to taste
- Black pepper, to taste



Prep time: 10 min
Cook time: 45 min



INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 400°F and line a baking sheet with parchment paper.
2. Rinse the delicata squash under running water. Cut off the stem and the bottom end. Slice the squash in half lengthwise and scoop out the seeds from each half with a spoon. Slice each half into 1-inch half-moon-shaped pieces. Toss with 2 tablespoons of oil and season to taste with salt and pepper.
3. Arrange the squash slices on a baking sheet. Bake for 30 minutes, flipping halfway to ensure even browning.
4. Meanwhile, prepare the quinoa following package instructions. Once the quinoa is cooked, preheat remaining 2 tablespoons of oil in large skillet over medium heat. Add garlic and cook until fragrant, about 1 minute.
5. Add the quinoa to the skillet.
6. Next, add the spinach and basil to the skillet. Season to taste with salt and black pepper, toss to combine.
7. Warm 3-5 minutes, or just until the spinach and basil start to soften and wilt.
8. To serve, spoon quinoa mixture into bowls and top with roasted delicata squash, chopped almonds, and fresh squeezed lemon.

TAZÓN DE CALABAZA DELICATA Y QUINOA

INGREDIENTES

- 1 calabaza delicata, lavada, sin semillas y cortada en medias lunas de 1 pulgada
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2/3 tazas de quinoa
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 4 tazas de espinaca, picadas
- 1 taza de hojas de albahaca fresca, picadas
- Limón amarillo recién exprimido, de aproximadamente 2 limones
- 1/4 taza de almendras tostadas, picadas
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra al gusto



Tiempo de preparación: 10 min
Cocción: 45 min

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 400°F y forre una charola para hornear con papel pergamo.
2. Enjuague la calabaza delicata con agua. Corta el tallo y el extremo inferior. Corta la calabaza verticalmente y saca las semillas de cada mitad con una cuchara. Corta cada mitad en medias lunas de 1 pulgada. Mezcle con 2 cucharadas de aceite y sazone al gusto con sal y pimienta.
3. Colocar en la charola para hornear. Hornee durante 30 minutos, volteando a la mitad del tiempo para asegurar un dorado uniforme.
4. Mientras tanto, prepare la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Ya que este cocida la quinoa precaliente 2 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y cocine hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
5. Agrega la quinoa cocida al sartén.
6. Luego, agregue la espinaca, la albahaca y sazone al gusto con sal, pimienta negra y mezcle para combinar.
7. Calentar de 3 a 5 minutos, o solo hasta que las espinacas y la albahaca comiencen a ablandarse.
8. Para servir, coloque la mezcla de quinoa en tazones y cubra con la calabaza delicata, almendras picadas y limón recién exprimido.



ROASTED FAIRYTALE EGGPLANT WITH MINT AND FETA CHEESE

INGREDIENTS

- 1/2 pound fairytale eggplant, trimmed and halved lengthwise
- Pinch of sea salt
- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- 1 tablespoon chopped fresh mint
- 1 tablespoon lemon zest
- 1 1/2 ounces feta cheese (crumbled)



Prep time: 10 min

Cook time: 30 min

DID YOU KNOW? It is recommended that eggplant be eaten as fresh as possible, however eggplant will store for up to a week in the crisper drawer of a refrigerator wrapped in a paper towel and placed inside a reusable container.

INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 425°F.
2. Arrange the eggplants cut-side up in a large baking dish making sure they all fit in one layer.
3. Sprinkle the eggplant with a pinch of salt. Drizzle evenly with 1 tablespoon of the olive oil. Sprinkle with chopped mint, lemon zest, and feta cheese. Drizzle with the remaining olive oil.
4. Roast the eggplants for about 30 minutes, or until the eggplant is tender and the feta is golden brown. Serve warm.



BERENJENA “FAIRYTALE” AL HORNO CON MENTA Y QUESO FETA

INGREDIENTES

- 8 onzas de berenjenas “fairytales,” cortadas por la mitad a lo largo
- Pizca de sal marina
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de menta fresca picada
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 1 1/2 onzas de queso feta (desmenuzado)



Tiempo de preparación: 10 min

Cocción: 30 min



INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 425°F.
2. Acomode las berenjenas con el lado cortado hacia arriba en una charola para hornear grande asegurándose de que todas las berenjenas queman en una sola capa.
3. Espolvorea la berenjena con una pizca de sal. Rocíe uniformemente con 1 cucharada de aceite de oliva. Espolvorea con menta picada, ralladura de limón, y queso feta. Rocíe con el aceite de oliva restante.
4. Rostizar las berenjenas durante unos 30 minutos, o hasta que la berenjena esté tierna y el queso feta esté dorado. Sirva caliente.

¿SABÍAS? Se recomienda comer la berenjena lo más pronto posible, sin embargo, puede durar hasta una semana guardada en el refrigerador si es envuelta en una servilleta húmeda y colocada dentro de un contenedor reusable.

ROASTED HAKUREI TURNIPS WITH MUSTARD GLAZE

INGREDIENTS

- 2 bunches of hakurei turnips, cleaned, halved lengthwise
- 1/4 cup honey
- 2 tablespoons Dijon mustard
- 1/4 cup olive oil
- Sea salt, to taste
- Freshly ground black pepper, to taste



Prep time: 10 min
Cook time: 20 min

DID YOU KNOW? Hakurei turnip greens are delicious and have a wonderful texture. Try eating them raw in a salad or sautéed with olive oil and lemon juice.

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 350°F.
2. Place halved turnips in a bowl and set aside.
3. Whisk together the honey, mustard, olive oil, salt, and pepper in a small bowl.
4. Pour the glaze over the turnips and toss to evenly coat.
5. Arrange glazed turnips on a baking sheet, making sure they all are on a single layer.
6. Roast for 20 minutes, or until turnips are soft and golden brown.
7. Serve warm or at room temperature.

NABOS AL HORNO CON GLAZE DE MOSTAZA

INGREDIENTES

- 2 manojos de nabos hakurei, limpios, cortados por la mitad a lo largo
- 1/4 taza de miel de abeja
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 1/4 taza de aceite de oliva
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra recién molida, al gusto



Tiempo de preparación: 10 min
Cocción: 20 min

¡SABÍAS? Las hojas de nabos Hakurei tienen un sabor y textura deliciosa. Intente comerlos crudos en ensalada o guisados con aceite de oliva y jugo de limón.

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Coloque los nabos cortados por la mitad en un tazón y reserve.
3. Mientras tanto, combine el resto de los ingredientes en un tazón pequeño.
4. Vierta el glaseado sobre los nabos y revuelva para cubrir uniformemente.
5. Coloque los nabos glaseados en una charola para hornear, asegurándose de que todos estén en una sola capa.
6. Rostice durante 20 minutos o hasta que los nabos estén suaves y dorados.
7. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

ROASTED WHITE SWEET POTATOES WITH ROSEMARY AND CHILI FLAKES

INGREDIENTS

- 4 medium sweet potatoes, peeled, cut in 2 inch cubes
- 2 tablespoons avocado or vegetable oil
- 2 teaspoons garlic powder
- 1 tablespoon fresh rosemary, finely chopped
- 1/2 teaspoon of dried chili
- Salt, to taste
- Black pepper, to taste



Prep time: 10 min

Cook time: 45 min



INSTRUCTIONS

1. Preheat the oven to 450°F.
2. Place the sweet potato cubes in a bowl and cover with oil, garlic, rosemary, chili, salt, and pepper.
3. Stir making sure everything is covered. Arrange on a baking sheet and roast 45 minutes, or until cooked and lightly browned.



CAMOTE AL HORNO CON ROMERO Y CHILE SECO

INGREDIENTES

- 4 camotes medianos, pelados, cortar en cubos de 2 pulgadas
- 2 cucharadas de aceite de aguacate
- 2 cucharaditas ajo en polvo
- 1 cucharada de romero fresco, finamente picado
- 1/2 cucharadita de chile seco
- Sal, al gusto
- Pimienta negra, al gusto



Tiempo de preparación: 10 min

Cocción: 45 min

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 450°F.
2. Poner el camote ya partido en un recipiente y cubrir con aceite, ajo romero, chile, sal, y pimienta.
3. Revolver asegurándose de que todo este cubierto. Acomodar en una charola para hornear y rostizar 45 minutos, o hasta que estén cocidos y ligeramente dorados.



SAUTÉED DANDELION GREENS AND KALE WITH BUTTER AND LEEKS

INGREDIENTS

- 2 tablespoons unsalted butter
- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 leeks, white and light green parts only, finely chopped, washed
- 3 garlic cloves, finely chopped
- 1 bunch dandelion greens, thick stems removed, chopped
- 2 bunches kale, stemmed, chopped
- Juice of 1/2 a lemon
- Sea salt, to taste
- Black pepper, to taste



Prep time: 10 min
Cook time: 20 min

INSTRUCTIONS

1. Heat the butter and oil in a large skillet over medium heat. Add the leeks and cook, stirring frequently, until soft, approximately 10 minutes.
2. Add garlic, dandelion greens, and kale and continue sautéing, 6 more minutes, until the liquid from the vegetables has evaporated.
3. Squeeze the lemon juice on top and season to taste with salt and pepper. Serve immediately.



DIENTE DE LEÓN Y KALE SALTEADA CON MANTEQUILLA Y PORO

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cucharada aceite vegetal, preferiblemente de aguacate
- 2 puerros, finamente picados, parte blanca y verde clarito nada más, lavados
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 manojo de diente de león, sin tallos gruesos, picadas
- 2 manojos de kale, sin tallo, picadas
- 1/2 limón
- Sal marina, al gusto
- Pimienta negra, al gusto



Tiempo de preparación: 10 min
Cocción: 20 min

INSTRUCCIONES

1. Calentar la mantequilla y el aceite en un sartén grande a fuego medio. Agregar el puerro y cocinar, moviendo frecuentemente, hasta que estén suaves, 10 minutos aproximadamente.
2. Agregar ajo, hojas de diente de león, y kale y seguir salteando, 6 minutos más, hasta que el líquido de las verduras se haya evaporado.
3. Expressar el jugo de 1/2 limón encima y sazonar al gusto con sal y pimienta. Servir inmediatamente.



SAUTÉED GREEN BEANS WITH LEMON ZEST, SHALLOTS, AND RAISINS

INGREDIENTS

- 1 pound green beans
- 2 tablespoons of vegetable oil
- 1 shallot, thinly sliced
- 3 garlic cloves, finely minced
- 2 tablespoons of lemon zest
- 1/4 cup raisins



Prep time: 5 min

Cook time: 10 min



INSTRUCTIONS

1. Wash the beans in cold water. Cut off the root ends and discard.
2. Bring a large pot of salted water to a boil over medium-high heat. Add in the green beans and boil until bright green, about 2 minutes.
3. Remove the beans from the heat. To prevent the green beans from cooking further, transfer them into a bowl with ice water and submerge the beans briefly, then drain beans into a colander.
4. Heat a wok or large skillet over high heat and add oil. Once the oil is hot, add the shallot and garlic. Stir the mixture until it fries in the oil and becomes fragrant, about 30 seconds.
5. Add the green beans and stir a couple of times to coat everything evenly. Sauté for a couple of minutes until the beans are golden brown.
6. Add the lemon zest and raisins. Transfer to a large platter and serve.

EJOTES CON LIMÓN AMARILLO, CHALOTE, Y PASITAS

INGREDIENTES

- 1 libra de ejotes
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 chalote, en rodajas finas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cucharadas de ralladura de limón
- 1/4 taza de pasitas



Tiempo de preparación: 5 min

Cocción: 10 min

INSTRUCCIONES

1. Lave los ejotes con agua fría. Corte los extremos de la raíz y deséchelos.
2. Hierva una olla grande de agua con sal a fuego medio-alto. Agregue los ejotes y blanquee hasta que estén de color verde brillante, aproximadamente 2 minutos.
3. Pare la cocción de los frijoles, transfíralos a un recipiente con agua helada y así dejen de cocer, y luego drene en un colador.
4. Caliente un wok o una sartén grande a fuego alto y agregue aceite. Una vez que los aceites estén calientes, agregue la chalota y el ajo. Revuelva la mezcla hasta que se fríe en el aceite y se vuelva fragante, aproximadamente 30 segundos.
5. Agregue los ejotes y revuelva un par de veces para cubrir todo de manera uniforme. Saltee por un par de minutos para que los ejotes estén doraditos.
6. Agregue la ralladura de limón y las pasitas. Transfiera a un platón grande y sirva.



SHREDDED CARROT TAQUITOS WITH CARROT TOP SALSA VERDE

INGREDIENTS

Ingredients for the taquitos

- 5 cups grated carrot, from about 3 large carrots (Note: save your carrot tops for later use)
- 1/2 teaspoon salt
- 12 corn tortillas
- 1/4 cup canola oil, plus more if needed
- 1 cup Mexican crema
- 2 cups crumbled queso fresco
- 3 to 4 limes, cut into wedges

Ingredients for the Carrot Top Salsa Verde

- 1 pound tomatillos (about 10 tomatillos), husked, rinsed, halved
- 1/2 white onion, cut into big pieces
- 1 garlic clove
- 2 serrano chiles, stemmed (remove seeds if you prefer a milder salsa)
- 1 cilantro bunch, big stems removed
- 1 bunch carrot tops, roughly chopped
- Sea salt, to taste



Prep time: 20 min

Cook time: 40 min



INSTRUCTIONS

Instructions to prepare the taquitos

1. Heat the oven to 200°F and line a baking sheet with several layers of paper towels.
2. In a mixing bowl, toss the grated carrot with salt.
3. Warm the corn tortillas on a dry skillet.
4. Place one tortilla on a work surface. Using your hands place about 3 tablespoons of shredded carrot in the center, taking care not to spread the filling all the way to the edge.
5. Roll the tortilla tightly around the filling and secure closed with a toothpick. Repeat with remaining carrots and tortillas.
6. Heat the oil in a large frying pan over medium heat. Add the taquitos seam-side down and cook until they start to brown, 2 to 3 minutes.
7. Flip taquitos over and fry on the other side until golden. Transfer to the prepared baking sheet and place it in the oven to keep warm while you prep the other taquitos.
8. To serve, place taquitos on a serving plate, drizzle with crema, and top with crumbled cheese. Serve with lime wedges and carrot top salsa verde.

Instructions to prepare the carrot top salsa verde

1. Place all ingredients in a blender and process until smooth. Season to taste with salt. Transfer to a serving bowl.

Note: This salsa will keep fresh in an air-tight container up to 2 weeks.

TAQUITOS DORADOS DE ZANAHORIA CON SALSA VERDE

INGREDIENTES

Ingredientes para los taquitos

- 5 tazas de zanahoria rallada, de aproximadamente 3 zanahorias grandes (Nota: Guarde las hojas verdes para usar luego en la salsa)
- 1/2 cucharadita de sal
- 12 tortillas de maíz
- 1/4 taza de aceite de canola, y más si es necesario
- 1 taza de crema mexicana
- 2 tazas de queso fresco desmenuzado
- 3 a 4 limones verdes, cortados en gajos

Ingredientes para la salsa verde con hojas de zanahoria

- 1 libra de tomatillos, aproximadamente 10, sin cáscara, lavados, cortados por la mitad
- 1/2 cebolla blanca, cortada en trozos grandes
- 1 diente de ajo, sin cascara
- 2 chiles serranos, sin tallo (quite las semillas si prefiere una salsa menos picosa)
- 1 manojo de cilantro, sin tallos grandes
- 1 manojo de la parte superior verde de las zanahorias, picados
- Sal marina, al gusto



Tiempo de preparación: 20 min

Cocción: 40 min

INSTRUCCIONES

Instrucciones para los taquitos

1. Caliente el horno a 200°F y cubra una charola para hornear con varias capas de toallas de papel.
2. En un tazón, mezcle la zanahoria rallada con sal.
3. Caliente las tortillas de maíz en un comal.
4. Coloque una tortilla en una superficie de trabajo. Con las manos coloque alrededor de 3 cucharadas de zanahoria rallada en el centro, teniendo cuidado de no esparcir el relleno hasta el borde.
5. Enrolle la tortilla firmemente alrededor del relleno y cierre bien con un palillo. Repita con las zanahorias y tortillas restantes.
6. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue los tacos con la apertura hacia abajo y cocine hasta que comiencen a dorarse, de 2 a 3 minutos.
7. Dar la vuelta y freír por el otro lado hasta que estén doradas. Transfiera a la charola para hornear preparada y colócalos en el horno para que se mantengan calientes mientras preparas los otros taquitos.
8. Para servir, coloque los tacos en un plato para servir, rocíe con crema, y cubra con queso desmenuzado. Sirva con rodajas de limón y salsa verde con hojas de zanahoria.

Instrucciones para preparar la salsa verde con hojas de zanahoria

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que quede suave. Sazone al gusto con sal. Transfiera a un tazón para servir.

Nota: Esta salsa se mantendrá fresca en un recipiente hermético hasta 2 semanas.

SWEET POTATO LATKES WITH SOUR CREAM AND CHIVES

INGREDIENTS

- 2 large sweet potatoes, peeled
- 3 green onions, chopped + 1 more for garnishing
- 2 eggs, beaten
- 3 tablespoons all-purpose flour
- 1/2 teaspoon sea salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- Vegetable oil for frying
- Sour cream for serving



Prep time: 20 min
Cook time: 30 min



INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 200°F. Line a baking sheet with paper towels.
2. Grate the peeled sweet potatoes using a hand grater or a grater attachment on a food processor.
3. Place the grated sweet potatoes in a kitchen towel. Squeeze out as much liquid as you can. The more liquid you squeeze, the crispier the latkes.
4. Add the potatoes to a large bowl with the green onions, eggs, flour, salt, and pepper. Mix well.
5. Add oil to a large frying pan, enough so that the oil covers the surface of the pan. Bring to low-medium heat.
6. Once the oil starts to shimmer, place a spoonful of the potato mixture in the pan. Press it down with the back of the spoon, trying to keep the latke in a circular shape. Cook on each side for 5-7 minutes.
7. Fry about 3-4 latkes at a time, making sure not to over crowd the pan to keep oil hot enough.
8. Place the fried patties on the baking sheet lined with paper towels (to soak up any extra oil) and keep in the preheated oven while you finish cooking the remaining latke patties.
9. Arrange latkes on a serving platter and top with sour cream and green onions.

DID YOU KNOW? Latkes are potato pancakes typically eaten during the Jewish holiday of Chanukah! Chanukah commemorates the story that a small quantity of oil, which was expected to last for just one night, miraculously lasted eight. That is why we eat oily foods during the eight-day Festival of Lights!

LATKES DE CAMOTE CON CREMA ACIDA Y CEBOLLITA VERDE

INGREDIENTES

- 2 camotes grandes, pelados
- 3 cebollitas verdes picadas + 1 más para decorar
- 2 huevos batidos
- 3 cucharadas de harina
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- Aceite vegetal para freír, preferiblemente aceite de aguacate
- Crema agria para servir



Tiempo de preparación: 20 min
Cocción: 30 min



INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 200°F. Cubra una charola para hornear con toallas de papel.
2. Ralle los camotes con un rallador de mano o un rallador en un procesador de alimentos.
3. Coloque los camotes rellenos en un trapo de cocina. Exprime tanto líquido como puedas. Cuanto más líquido exprimas, más crujientes serán los latkes.
4. Agregue las papas a un tazón grande con las cebollitas, los huevos, la harina, la sal y la pimienta. Mezclar bien.
5. Agregue aceite a una sartén grande, lo suficiente como para que el aceite cubra la superficie del sarten. Llevar a fuego medio-bajo.
6. Una vez que el aceite comience a oler, coloque una cucharada de la mezcla de papa en la sartén. Presiónelo hacia abajo con el dorso de la cuchara, tratando de mantener el latke en forma circular. Cocine por cada lado durante 5-7 minutos.
7. Freír alrededor de 3-4 latkes a la vez, asegurándose de no llenar la sartén para mantener el aceite lo suficientemente caliente.
8. Coloque las empanadas fritas en la bandeja para hornear forrada con toallas de papel (para absorber el aceite extra) y manténgalas en el horno precalentado mientras termina de cocinar las empanadas de latke restantes.
9. Coloque los latkes en un platón para servir y cubra con crema agria y cebollitas verdes.

¿SABÍAS? Latkes son pancakes de papa que típicamente se comen durante el día festivo judío de Chanukah! Chanukah conmemora la historia que una pequeña cantidad de aceite que pensaron duraría por una noche, duro ocho noches, milagrosamente. Por esa razón se comen comidas grasosas durante ocho días durante el festival de luces que dura ocho días.

ZUCCHINI AND FENNEL SOUP

INGREDIENTS

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 yellow onion, chopped
- 3 celery stalks, chopped
- 3 garlic cloves, chopped
- 1 fennel bulb, sliced
- 2 medium zucchini, diced
- 3 cups chicken broth (you can also use water or vegetable broth)
- Salt and freshly ground black pepper, to taste
- 3 tablespoons chopped cilantro



Prep time: 15 min
Cook time: 30 min

DID YOU KNOW? Use fennel fronds to garnish soups and salads and save the fennel stalks to flavor your vegetable stock!

INSTRUCTIONS

1. Preheat oil in a medium pot. Add onion, celery, and garlic and sauté for 6 minutes, or until fragrant.
2. Add fennel and zucchini and continue to cook, stirring frequently until flavors combine, about 4 minutes. Season to taste with salt and pepper.
3. Add broth and cilantro and bring to a boil.
4. Reduce heat to medium and cook until veggies are soft, about 6 minutes.
5. Turn off heat and let cool slightly. Transfer mixture to blender and blend until very smooth.
6. Serve with freshly ground black pepper.

CREMA DE ZUCCHINI E HINOJO

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla picada
- 3 tallos de apio picados
- 3 dientes de ajo picados
- 1 bulbo de hinojo, en rodajas
- 2 zucchinis medianos, cortados en cubitos
- 3 tazas de caldo de pollo (también puedes usar agua o caldo de verduras)
- Sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 3 cucharadas de cilantro picado

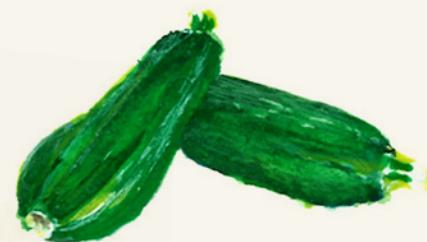


Tiempo de preparación: 15 min
Cocción: 30 min

¡SABÍAS? Use las hojas del hinojo para adornar sopas y ensaladas y guarde el tallo para darle sabor al caldo de verduras!

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el aceite en una olla mediana. Agregue la cebolla, el apio, y el ajo y saltee durante 6 minutos o hasta que esté fragante.
2. Agregue el hinojo y el calabacín y continúe cocinando, moviendo con frecuencia hasta que los sabores se combinen, aproximadamente 4 minutos. Sazone al gusto con sal y pimienta.
3. Agregue el caldo y el cilantro y deja que todo hierva.
4. Reduzca el fuego a medio y cocine hasta que las verduras estén blandas, aproximadamente 6 minutos.
5. Apagar el fuego y dejar enfriar un poco. Transfiera la mezcla a la licuadora y licúe hasta que quede muy cremosa.
6. Sirva con pimienta negra recién molida.



ZUCCHINI QUESADILLAS WITH CORN PICO DE GALLO

INGREDIENTS

- 4 tablespoons of vegetable oil
- 4 zucchini, medium, 1/2-inch diced
- 5 garlic cloves, finely chopped
- 1 cup chives, finely chopped
- Sea salt, to taste
- Black pepper, to taste
- 1 cup cilantro, finely chopped
- 8 corn tortillas
- 8 cups Monterrey Jack cheese, grated

Ingredients for the pico de gallo

- 2 cups of corn kernels
- 3 tablespoons red onion, finely chopped
- 1 serrano pepper, finely chopped
- 1/2 cup cilantro, chopped
- 3 tablespoons of lemon juice
- 2 tablespoons olive oil
- Salt to taste
- Black pepper to taste



Prep time: 20 min
Cook time: 25 min



INSTRUCTIONS

1. Preheat the oil in a large skillet over medium-high heat. Add the zucchini, garlic, and chives and cook for 10 minutes, stirring constantly until the liquid is completely evaporated and the veggies begin to brown. Season to taste with salt and pepper and add the fresh cilantro.
2. Meanwhile, mix the ingredients of the pico de gallo in a bowl and adjust the seasoning to taste.
3. Heat a large dry skillet over high heat. Heat the tortillas for about 5 minutes per side, or until soft.
4. Sprinkle 1 cup of the grated cheese over half of the tortillas and wait for the cheese to start to melt.
5. Spread 1/2 cup of the zucchini filling over the melted cheese. Place the remaining tortillas on top to make quesadillas.
6. Cook for another 2 minutes and flip.
7. Continue to cook until the cheese is completely melted and the tortillas lightly browned.
8. Place the quesadillas on a plate and cover with aluminum foil to keep them warm while the rest are made. Repeat the same steps with the rest of the ingredients. If there is a little filling left over, it can be stored in the refrigerator and used another day.
9. Cut each quesadilla into 4 parts and serve with pico de gallo.

QUESADILLAS DE ZUCCHINI CON PICO DE GALLO DE ELOTE

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de aceite de vegetal
- 4 zucchini, medianas, en cubitos de 1/2 pulgada
- 5 dientes de ajo, finamente picados, en rodajas finas
- 1 taza de cebollín, finamente picado, solo la parte blanca y verde clarito
- Sal de mar, al gusto
- Pimienta negra, al gusto
- 1 taza de cilantro, finamente picado
- 8 tortillas de maíz
- 8 tazas de queso monterrey jack, rallado

Ingredientes para el pico de gallo

- 2 tazas de granos de elote blanco
- 3 cucharadas de cebolla morada, finamente picada
- 1 chile serrano, finamente picado
- 1/2 taza de cilantro, picado
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- Sal, al gusto
- Pimienta negra al gusto



Tiempo de preparación: 20 min
Cocción: 25 min

INSTRUCCIONES

1. Precalentar el aceite en un sartén grande a fuego medio alto. Agregar las calabacitas, el ajo y el cebollín y cocinar 10 minutos, moviendo constantemente hasta que el líquido este completamente evaporado y empiecen a dorarse. Sazonar al gusto con sal y pimienta y agregar el cilantro fresco.
2. Mientras tanto mezclar los ingredientes del pico de gallo en un recipiente y ajustar sazón al gusto.
3. Calentar un comal a fuego alto y poner 4 tortillas. Calentar las tortillas aproximadamente 5 minutos por lado, o hasta que estén suaves.
4. Rociar 1 taza de queso en la mitad de tortillas. Esperar a que el queso empiece a derretirse.
5. Rociar 1/2 taza de relleno de calabacita y doblar con el resto de la tortilla para formar quesadillas.
6. Cocinar 2 minutos más y voltear.
7. Siga cocinando hasta que el queso esté completamente derretido y las tortillas ligeramente doradas.
8. Poner las quesadillas en un platón y tapar con papel aluminio para mantenerlas calientes mientras se hacen las demás. Repetir el mismo procedimiento con el resto de los ingredientes. Si sobra un poco de relleno se puede guardar en el refrigerador y usar otro día.
9. Partir cada quesadilla en 4 partes y servir con pico de gallo.





441 Saxony Road • Encinitas, CA 92024 • coastalrootsfarm.org