



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

20 DE SEPTIEMBRE DE 2023

¡Es importante para limpiar los productos antes de comerlos!

Asegúrese de lavar y refrigerar los productos para obtener el mejor sabor y vida útil.

Siempre lávese las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes y después de preparar productos frescos.

*Los ingredientes de su caja en cada receta están marcados con **

CHILI DE BATATA CON CALABAZA Y PIMIENTOS

Ser para: 4-6, Tiempo: 1.5 hora desde la receta hasta la mesa

Receta adaptada de Sara DiGregorio de *New York Times Cooking*

Los ingredientes

- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla*, finamente picada
- 4 dientes de ajo, machacados y picados
○ 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 3 cucharadas de salsa adobo o salsa picante similar
- 1 ½ libras de batatas* (de 4 a 5 pequeñas-medianas o unas 2 grandes), peladas, lavadas y cortadas en trozos de 1 pulgada
- 1 pimiento morrón*, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 calabaza amarilla mediana* o 2 calabazas pequeñas, cortadas en trozos de 1/2 pulgada de grosor
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros
- 1 lata (28 onzas) de tomates triturados o cortados en dados
- Sal Kosher y pimienta negra
- Jugo de 1 lima (aproximadamente 1½ cucharadas)

Las instrucciones

1. En una olla grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir la cebolla y cocinar, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté transparente, unos 5 minutos. Añadir el ajo y cocinar, removiendo y ajustando el fuego según sea necesario para evitar que se quemé, hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto.
2. Añadir el azúcar moreno, el comino, el ajo y la cebolla en polvo, y remover para mezclar. Añadir la salsa de adobo, los batatas, la calabaza, el pimiento, las alubias (no es necesario escurrirlas), los tomates y el zumo de lima. Sazonar con pimienta negra y sal.
3. Una vez que el chili empiece a hervir, bajar el fuego a bajo para mantenerlo a fuego lento. Tapar la olla y cocer hasta que los boniatos estén tiernos, entre 30 y 45 minutos. Si el chili está demasiado espeso para su gusto, añadir 1/2 taza de agua para diluirlo. Probar y sazonar a su gusto.

Opcional: Este chili sabe muy bien con pan de maíz, aguacate o un poco de yogur griego natural.





FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

RAMEN DE JENGIBRE DE INSPIRACIÓN JAPONESA

Ser para: 4, Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa

Receta inspirada de Yotam Ottolenghi

Los ingredientes

Para el Caldo:

- 3 1/2 tazas de caldo de pollo o de verduras
- 1 trozo (4 pulgadas) de jengibre fresco, pelado y picado (aproximadamente 1/3 taza)
- 1/3 taza de cebolla*, pelada y picada en trozos grandes
- 6 dientes de ajo, pelados y picados en trozos grandes

Para el relleno:

- 12 onzas de fideos ramen
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1 cabeza de bok choy
- 1/2 paquete de setas
- 1/3 taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- Un chorrito de zumo de lima
- Opcional: 1/2 bloque de tofu, cortado en bloques pequeños

Las instrucciones

1. En una olla grande, añadir el caldo, el jengibre, la cebolla y el ajo. Cocer a fuego medio durante 25 minutos.
2. Mientras el caldo hierve a fuego lento, cocer también los fideos según las instrucciones del paquete.
3. Cuando el caldo y los fideos estén cocidos, seguir las instrucciones siguientes para cortar el bok choy. Cortar las setas en láminas.
4. En una sartén, calentar el aceite de sésamo a fuego medio-alto y añadir las setas. Cocer hasta que las setas empiecen a soltar su líquido, unos 5 minutos. Reducir el fuego a medio y añadir el bok choy, la mitad de la salsa de soja, la mitad de las semillas de sésamo y media taza de caldo. Cocer durante unos 4 minutos, hasta que el bok choy empiece a ablandarse y adquiera un color más brillante. Retirar del fuego.
5. Colar el caldo para eliminar los sólidos.
6. Servir colocando los fideos en un bol, seguidos de la mezcla de bok choy y setas, y luego verter hasta cubrir con caldo. Terminar con más salsa de soja y un chorrito de zumo de lima.

Opcional: Cuando cocines las setas, ¡añade el tofu para obtener proteínas extra! Además, si tiene miso, mirin o vinagre de arroz, ¡cualquiera de esos ingredientes añadirá profundidad de sabor a este plato!

TODO SOBRE EL BOK CHOY



La Bok Choy es un tipo de Col China que tiene hojas lisas y planas en el extremo y un tallo más firme que une la planta al suelo en el otro extremo. Es ideal para freírla, hacer sopas o picarla finamente en ensaladas. Tiene un sabor suave y se utiliza mucho en la cocina asiática, ¡pero también puede sustituir a la col normal en la mayoría de las recetas!