



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
FARMS

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

28 DE JUNIO 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 \**

## TOMATES VERDES FRITOS SIMPLES

Ser para: 4, Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa.

### Los ingredientes

- 2 tomates verdes grandes\*
- 1 huevo
- 1/3 taza de harina
- 1/2 taza de pan rallado panko puro
- 1/2 taza de harina de maíz
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 taza de aceite vegetal o de canola



Foto de Food & Wine

### Las instrucciones

1. Lavar y cortar los tomates en rodajas de 1/4" de grosor.
2. Preparar la línea de montaje de la masa: poner la harina en un plato o cuenco poco profundo, en otro cuenco poco profundo batir ligeramente el huevo, y en un tercer plato o cuenco poco profundo, batir el pan rallado panko, la harina de maíz, la sal y la pimienta.
3. En una sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Asegúrese de que el aceite tenga un grosor de 1/2" en todo el fondo de la sartén. El aceite está suficientemente caliente cuando al echar un poco de harina, inmediatamente empieza a burbujear.
4. Cubrir una bandeja de horno con papel de cocina junto a la sartén para que escurran los tomates fritos una vez cocidos.
5. Pasar las rodajas de tomate por ambos lados por harina, luego por huevo y, por último, por la mezcla de harina de maíz. Pasarlas inmediatamente por la sartén.
6. Freír unos 3 minutos por cada lado, hasta que se doren. Sacar de la sartén y colocar sobre papel absorbente.
7. Sírvalos calientes, con su salsa favorita, sobre sémola de maíz o simplemente sin nada.

## ¿QUÉ PASA SI NO ME GUSTAN LOS TOMATES VERDES?

**¡Dejarlos en la encimera!** Los tomates verdes maduran después de la cosecha. Si no le gustan los tomates verdes, déjelos en la encimera a temperatura ambiente. En una o dos semanas se volverán rojos y maduros.

**¿Cómo se conservan los tomates?** La temperatura ideal de conservación de los tomates maduros oscila entre los 55 y los 70 grados F. Esta temperatura es más cálida que la del refrigerador, pero más fría que la de la encimera (¡especialmente en verano!). Si tienes un sótano o una habitación fresca en casa, guarda los tomates allí. Si no, guárdalos en el frigorífico sólo cuando hayan madurado completamente. Los tomates no seguirán madurando en el refrigerador.

Información de *Serious Eats* "Cómo conservar los tomates"



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## VERDURAS DE VERANO A LA PARRILLA (O ASADAS) CON TERIYAKI

Ser para: 3-4. Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa, 30 minutos en acción

### Los ingredientes

- Paquete de 8 oz de champiñones portobello\*
- 1/2 cebolla roja\*
- 1 pimiento verde\*
- 1 calabaza amarilla\*
- 2 cucharadas de aceite (preferiblemente de sésamo)
- ¼ taza de salsa de soja
- 5 cucharaditas de azúcar moreno
- 1 cucharada de miel, o más al gusto
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Pinchos de madera (si se asan)



### Las instrucciones

1. Lavar y cortar todas las verduras en rodajas o rodajas de 1/2" de grosor. Cortar la cebolla en gajos.
2. En un bol grande, batir el resto de ingredientes para crear una marinada. Añadir las verduras y remover suavemente para cubrir las. Cubrir y refrigerar durante al menos 30 minutos, pero preferiblemente unas horas.
3. Precalentar el horno a 375 grados F, o la parrilla a fuego medio-alto. Si se asan, colocar los trozos de verdura en brochetas. Si las asa, disponer las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio.
4. Cocinar hasta que las verduras se hayan ablandado y carbonizado, unos 10 minutos en la parrilla. Si se asan, cocinar durante 20 minutos, y luego asar durante 3 minutos para conseguir un poco de crujiente. Añadir salsa teriyaki antes de servir.

## ENSALADA RÁPIDA DE VERANO DE COL RIZADA

Ser para: 3-4. Tiempo: 20 minutos desde la receta hasta la mesa.

### Los ingredientes

- 3/4 de taza de cous cous
- 1 manojo de col rizada\*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 rábanos\*
- 1 manzana fuji\*
- 1/4 de cebolla roja\*
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- 1 cucharadita de miel o azúcar
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 cucharadita de sal, pimienta y hojuelas de pimiento rojo

### Las instrucciones

1. Preparar el cous cous siguiendo las instrucciones del envase y dejar enfriar.
2. Cortar la col rizada en trozos del tamaño de un bocado y colocarlos en un bol grande. Añadir el aceite de oliva y masajear la col rizada durante un minuto. Después de masajear, la col rizada debe tener un color verde más brillante y no estar tan crujiente.
3. Cortar los rábanos, la manzana y la cebolla roja en rodajas finas y añadir a la col rizada.
4. Preparar una vinagreta combinando a partes iguales aceite de oliva y vinagre de sidra de manzana con la lima, la miel, el ajo, la sal, la pimienta y las hojuelas de pimiento rojo.
5. ¡Mezclar la ensalada con la vinagreta y el cous cous y servir fría!