



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

25 DE ENERO 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 **

COLIFLOR CRUJIENTE A LA SARTÉN

Ser para: 4, Tiempo: 30 minutos desde la receta hasta la mesa.
¡Incluso a los que más odian la coliflor les encantará esta receta!

Los ingredientes:

- 1 cabeza de coliflor* (4 tazas de ramilletes)
- 3/4 de taza de harina
- 2 cucharadas de maicena
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 huevos
- Salsa picante de miel
- 1/3 taza de miel
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de pimentón rojo en escamas

Las instrucciones:

1. Cortar la coliflor en ramilletes de 2,5 centímetros de acuerdo con las instrucciones a continuación.
2. En un bol pequeño, mezclar la harina, la sal, el ajo en polvo y la cebolla en polvo. En otro bol, batir los dos huevos.
3. En una sartén grande, calentar suficiente aceite para cubrir completamente el fondo de la sartén.
4. Pasar los ramilletes de coliflor por el huevo y luego por la mezcla de harina. Freír hasta que estén dorados por ambos lados, unos 5 minutos.
5. Retirar del aceite y dejar reposar en un plato forrado con papel de cocina durante 5 minutos antes de servir. Mientras se enfría, batir los ingredientes de la salsa de miel caliente y rociar sobre la coliflor. ¡Servir inmediatamente!

CÓMO CORTAR UNA COLIFLOR



¡Este método de cortar también es ideal para cortar los ramilletes de brócoli!

No tire los tallos de los que ha cortado los ramilletes. Guárdalos en el refrigerador junto con otros restos de verduras, como cáscaras de zanahoria y raíces de cebolla, y una vez al mes (o cuando haya reunido una olla llena), hiévalos a fuego lento en una olla grande de agua durante 4-5 horas con sal y otras especias, ¡y tendrá caldo de verduras casero!

Foto de *Evolving Table*

EST. 2015



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
- FARMS -

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

SALTEADO DE VERDURAS INSPIRADO EN YAKISOBA

Ser para: 3, Tiempo: 40 minutos desde la receta hasta la mesa.

Los ingredientes:

Para el salteado:

- 1/2 cebolla (de cualquier tipo)*
- 2 zanahorias
- 1 paquete de hongos portabella*
- 1 pimiento
- 1 cabeza de brócoli
- 1 cucharada de aceite (vegetal o de sésamo)
- 1 libra de fideos: los fideos Yakisoba son ideales, ¡pero los espaguetis también funcionan!

Para la salsa:

- 1/2 taza de salsa de soja
- 1/4 taza de salsa Worcestershire
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o vinagre blanco)
- 1 1/2 cucharadas de ketchup
- 3 cucharadas de azúcar moreno
- 1 1/2 cucharaditas de jengibre fresco rallado o jengibre en polvo
- 1 cucharadita de ajo picado
- Un chorrito de zumo de naranja o 1/2 cucharadita de piel de naranja rallada*.
- 1/2 cucharadita de pimentón rojo en escamas para el picante (opcional)
- 1 cucharada de mirin (opcional)

Las instrucciones:

1. Cocer los fideos según las instrucciones del paquete. Escurrir bien y aclarar con agua fría, remover con 1/2 cucharadita de aceite para que no se peguen. Reservar.
2. Cortar las verduras en tiras largas y finas. Cocinar las cebollas a fuego medio en una sartén grande con el aceite hasta que estén translúcidas, unos 5 minutos. Añadir las zanahorias, los champiñones y el pimiento y seguir cocinando de 8 a 10 minutos. Reducir el fuego a bajo.
3. En un bol, batir todos los ingredientes para la salsa. Añadir los fideos y la mitad de la salsa a las verduras y subir el fuego a alto. Remover durante 3 minutos hasta que los fideos empiecen a freírse.
4. Servir con más salsa.

Opciones: Este plato se prepara tradicionalmente con Shichimi Togarashi como especias de la salsa, y a menudo incluye cerdo como proteína. Pruebe también a añadir tofu o un huevo frito para obtener proteínas vegetarianas.



CONSEJO PARA ALMACENAR PRODUCTOS: ¿FRIGORÍFICO O ENCIMERA?

- Los tomates deben guardarse en la encimera. Si se guardan en el frigorífico, sus compuestos aromáticos se descomponen más rápidamente y pueden volverse harinosos.
- Las patatas también deben guardarse en la encimera, preferiblemente en un lugar seco y alejado de la luz solar directa. La humedad hace que las patatas broten y la luz solar directa hace que se pongan verdes, así que evite estas opciones colocándolas en una bolsa de papel sobre la encimera.