



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

17 DE MAYO 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 \**

## TODO SOBRE LA BERENJENA

- **¿Cómo se utiliza?** La berenjena puede asarse y hacerse puré para hacer Baba Ganoush, picarse y hacerse a la plancha o freírse en la sartén. La berenjena sabe mejor cuando está cocida para crear una textura más suave y un mejor sabor.
- **¡A las berenjenas no les gusta el frío!** La mejor temperatura para conservar la berenjena es alrededor de 50 °F. Guárdala en un lugar oscuro de la encimera para mantenerla fresca, e intenta consumirla en el plazo de una semana.
- **¿A qué sabe?** La berenjena adquiere el sabor de lo que se cocina con ella, y puede tener muchas texturas diferentes dependiendo del método de cocción. Salar la berenjena y secarla con palmaditas puede ayudar a eliminar el amargor de la verdura.

## BABA GANOUSH (HUMMUS DE BERENJENA)

Ser para: 2-3. Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa.

### Los ingredientes

- 1 berenjena\*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 2 dientes de ajo o 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharada de tahini o crema de cacahuete
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- Opcional: Perejil de hoja plana

El Baba Ganoush es una guarnición mediterránea de textura similar al hummus, pero con un sabor más ahumado. Receta adaptada de *Epicurious & Chef Bill Twaler*



### Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 450 °F. Cortar las berenjenas por la mitad a lo largo y marcar la pulpa en forma de cruz. Frotar con aceite de oliva, sal y pimienta y colocar la pulpa hacia abajo en una bandeja de horno forrada. Hornear durante 30-40 minutos hasta que la piel se pueda pinchar fácilmente con un tenedor.
2. Mientras se hornea la berenjena, mezclar el ajo picado, el zumo de limón, la tahina (o mantequilla de cacahuete), el comino y el pimentón en un bol mediano.
3. Una vez que la berenjena haya salido del horno, dejarla enfriar unos minutos y, a continuación, verter la pulpa en el bol con la mezcla de ajo, dejando la piel de la berenjena.
4. Machacar todos los ingredientes con un tenedor, un mortero o un robot de cocina hasta obtener una mezcla casi homogénea, añadiendo aceite de oliva si es necesario.
5. Sazonar con más limón, ajo u otras especias al gusto.



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## CÓMO CORTAR UN MANGO



1. Cortar dos rodajas gruesas a cada lado del hueso en el centro.
2. Cortar un patrón en forma de cruz cortando líneas horizontales y luego verticales, sin llegar a atravesar toda la piel del mango.
3. Invertir la piel para separar las secciones y sacarlas con una cuchara.
4. Cortar la piel alrededor del hueso y cortar con cuidado la pulpa restante.

**Los mangos están listos para comer cuando están ligeramente blandos y deben conservarse a temperatura ambiente.**

## BOL DE VERDURAS DEL SUROESTE

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

### Los ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 cebolla amarilla\*, en rodajas
- 1 pimiento rojo\*, en rodajas
- 2 mazorcas de maíz\*
- 2 dientes de ajo picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)
- 1 paquete de condimento para fajitas (o una mezcla de comino, cayena y pimentón)
- 2 tazas de arroz, preparado según el paquete
- 2 latas de alubias negras escurridas
- 1 aguacate\*
- Opcional Zumo de lima y cilantro

### Las instrucciones

1. Cortar todas las verduras en tiras largas y finas. Para el maíz, cocínalo en el microondas con la cáscara durante 4 minutos, luego desgrana y corta la mazorca.
2. A fuego medio-alto, añadir el aceite y la cebolla, cocinando durante 5 minutos hasta que se ablande, luego añadir el pimiento, el maíz y el ajo. Cocinar durante 5 minutos, luego añadir la mitad del paquete de condimento para fajitas y subir el fuego a alto para carbonizar ligeramente, durante unos 3 minutos.
3. Mientras se cocinan las verduras, calentar las alubias negras escurridas en una olla a fuego lento. Añadir el condimento para fajitas si se desea.
4. Servir colocando en capas el arroz cocido, las judías, las verduras y el aguacate en rodajas. Añadir zumo de lima y cilantro justo antes de servir.

*Mezclar añadiendo salsa de mango, carne picada, queso u otras verduras.*