



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
FARMS

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

18 DE OCTUBRE 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 \**

## PASTA DE JUDÍAS BLANCAS ASADAS Y TOMATE

Sirve: 4. Tiempo: 15 minutos activo, 2 horas o toda la noche en total

Receta adaptada de Alexa Weibel del *New York Times*

### Los ingredientes

- Sal y pimienta negra
- 3/4 de taza más 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 de taza de cebolla\* picada fina, de cualquier color, pero mejor si es amarilla
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 5 dientes de ajo, cortados finos, o 1/2 cucharada de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de romero seco muy fino
- 1/2 cucharadita de copos de pimienta roja
- 1 pinta de tomates uva\*, partidos por la mitad
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos (preferiblemente navy o cannellini)
- 1 libra de pasta (rotini, conchas u orecchiette son las mejores)
- Parmesano fresco rallado o levadura nutricional (opcional), para servir

### Las instrucciones

1. Calentar el horno a 375 grados. Poner una olla grande de agua con sal a hervir a fuego alto.
2. En un bol pequeño, mezclar ¼ de taza de aceite de oliva con la chalota, la pasta de tomate, el ajo, el romero, las escamas de pimienta roja y el azúcar. Mezclar los tomates con el aliño, sazonar con sal y pimienta y distribuirlos en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear.
3. En otra bandeja de horno, mezclar los frijoles con 2 cucharadas de aceite de oliva y salpimentar.
4. Asar los tomates y los frijoles, removiendo a mitad de camino, hasta que los tomates se desplomen y las judías estén crujientes, unos 25 minutos.
5. Mientras se asan los tomates y los frijoles, cocer la pasta. Reservar 1 taza de agua de cocción de la pasta y escurrirla.
6. Pasar los frijoles y los tomates a la olla con la pasta. Añadir ¼ de taza de agua de cocción de la pasta a la sartén de los tomates y utilizar una espátula flexible para raspar los trocitos dorados del fondo de la sartén a la olla.
7. Añadir la pasta y la ½ taza de aceite de oliva restante a la olla; remover enérgicamente hasta que esté salseada. Sazonar generosamente con sal y pimienta, y añadir más agua de la pasta según sea necesario para humedecer hasta que quede brillante. Repartir en cuencos anchos y poco profundos y cubrir con queso rallado, si se desea.





¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## ¡RECORDATORIOS DE COLINABOS!

- **Pelar los colinabos antes de usarlos.** Los colinabos suelen venir recubiertos de cera para conservarlos durante mucho tiempo. Cortar los colinabos por la mitad y pelarlos para quitarles la capa de cera. No se quita con los lavados.
- **Los colinabos se conservan durante meses.** Guardar los colinabos en el frigorífico dura entre 4 y 5 meses. Pelar y lavar antes de usar.
- **¿A qué sabe?** Los colinabos son una hortaliza de raíz suave que es un cruce entre un nabo y una col. Tienen un sabor similar a los nabos crudos. Su sabor es similar al de los nabos crudos y, cuando se cocinan, parecido al de las patatas.

## COLINABO ASADO CON CILANTRO Y LIMA

### Las instrucciones

Sirve: 4. Tiempo: 1 hora desde la receta hasta la mesa

### Los ingredientes

- 1 colinabo grande\*
- 1 cucharada de aceite de oliva/cualquier aceite de cocina suave
- Sal y pimienta
- 1 taza de cilantro finamente picado\*
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de ajo picado
- 2 cucharadas de zumo de lima

1. Precalentar el horno a 375 grados. Preparar el colinabo: Pelar completamente el colinabo. Cortar por la mitad a lo largo. Colocar una mitad de colinabo con el lado cortado hacia abajo y cortar en "medias lunas" de 1/8".
2. Mezclar con 1 cucharada de aceite de oliva y salpimentar al gusto. Colocar en una bandeja de horno en una sola capa y hornear durante 25-35 minutos.
3. Mientras se hornea el colinabo, mezclar el resto de ingredientes en un bol. Picar bien el cilantro y el ajo. Si tiene un procesador de alimentos, pulsar los ingredientes en el procesador unas cuantas veces para triturarlos más.
4. Cuando el colinabo se pinche fácilmente con un tenedor y empiece a estar crujiente por los bordes, sáquelo del horno y déjelo enfriar unos minutos. Mezclar con el aliño de cilantro y lima y servir caliente.

**Opcional:** Este plato es ideal para acompañar chili, sopa de tortilla o tacos.

## CÓMO GUARDAR LAS HIERBAS

La mayoría de las hierbas deben guardarse en el frigorífico para prolongar su vida útil. Las únicas hierbas que no se deben refrigerar son la albahaca y la menta de hojas tiernas; déjalas en la encimera en un jarrón con agua. Antes de refrigerar las hierbas, lávalas con agua fría y sécalas bien. Guarda las hierbas tiernas, como el cilantro y el perejil, en un tarro con un centímetro de agua en el fondo, bien tapadas con una tapa o una bolsa ziploc. Para las hierbas más duras, como el romero o la salvia, colócalas en una sola capa sobre una toalla de papel húmeda y enróllalas como un rollito, luego refrigéralas en una bolsa ziploc.

