



¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

16 DE NOVIEMBRE DE 2022

¡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 \**

## LO MÁS DESTACADO DEL GRANJERO - BRADFORD FAMILY FARM

En este ciclo de cajas sus berzas son de Bradford Family Farm en Sumter de Carolina del Sur. Nat Bradford es el granjero que ha cultivado la famosa «Bradford Watermelon», un variedad de sandía de reliquia que he arrasado el sudeste en los últimos diez años. Pero Nat Bradford no se ha limitado a las sandías. Su granja se centra en la plantación y el desarrollo de variedades reliquias de todos los cultivos, con el objeto de diversificar y dinamizar el panorama agrícola de Carolina del Sur. Más información sobre Bradford Family Farms en [bradfordwatermelons.com](http://bradfordwatermelons.com).

## BERZA CREMOASA

Ser para: 3-4, Tiempo: 40 minutos de la receta a la mesa

### Los ingredientes

- 1/2 cebolla amarilla\*, cortadas en tiras finas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 manojo de berza\*
- 1 cucharadita de copos de pimiento rojo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1, 14 onza lata de leche de coco llena de grasa
- 1 cucharadita de caldo de verduras

### Las instrucciones

1. Primero, preparar la cebolla y la berza. Cortar la cebolla por la mitad y luego en tiras finas a lo largo. Cortar el tallo de cada berza y apilar 5-6 berzas una encima de la otra. Enrollar la pila de berza como una tortilla, y luego cortar la envoltura en incrementos de 1/2 pulgada para obtener tiras largas y finas.
2. En una cacerola o sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio y añadir la cebolla. Cocinar durante 5-7 minutos, revolviendo a menudo, hasta que la cebolla esté translúcida.
3. Añadir la berza, los copos de pimiento rojo y la sal, y revolver hasta que la berza se vuelva de color verde brillante.
4. Reducir el fuego a bajo y añadir la lata de leche de coco y el caldo de verduras.
5. Revolver bien y tapar. Dejar cocer durante 20-30 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que la mayor parte de líquido haya sido absorbido.

Opcional: Esta receta también se puede hacer en una olla de cocimiento lento (crock pot) añadiendo todos los ingredientes a una olla de cocimiento lento y luego cocinando a fuego lento durante 5-6 horas.



EST. 2015



# FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE  
- FARMS -

¡NO OLVIDE  
VOLVER A  
PEDIR SU  
PRÓXIMA CAJA!

## COLES DE BRUSELAS Y ZANAHORIAS CRUJIENTES CON AJO

Ser para: 4-5,

Tiempo: 1 hora de  
la recta a la mesa

### Los ingredientes

Verduras asadas:

- 12 onzas de coles de Bruselas\*
- 3 zanahorias grandes\*
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo fresco, picado
- 2 cucharadas de parmesano rallado  
(o levadura nutricional para una  
versión vegana)
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de copos de  
pimienta roja

Ingredientes de glaseado:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharadas de vinagre balsámico

### Las instrucciones

1. Precalentar el horno a 375 grados F. Lavar las coles de Bruselas y cortarlas en rodajas de 1/4 de pulgada. Pelar las zanahorias y cortarlas en círculos de 1/4 de pulgada.
2. En un bol grande, mezclar las coles de Bruselas y las zanahorias con el aceite de oliva, el ajo picado, el parmesano, la sal, la pimienta negra y el pimiento rojo, y colocarlas en una sola capa en una bandeja para hornear.
3. Hornear durante 25-35 minutos, dependiendo del nivel deseado de crujiente.
4. Si el objetivo es la crujiente, comerlas recién sacadas del horno. Para un toque extra de sabor, batir los ingredientes del glaseado y mezclar las verduras asadas con ellos.



## SALSA DE ARÁNDANOS TRADICIONAL

En una cacerola mediana a fuego alto, llevar a ebullición 1/2 taza de zumo de naranja (el zumo de dos naranjas\*), 1/2 taza de agua y 2 cucharadas de azúcar. Añadir una bolsa de 12 onzas de arándanos frescos\*, la ralladura de una naranja y una pizca de sal y volver a hervir. Reducir el fuego a medio y hervir suavemente durante 10-12 minutos, hasta que la mayoría de los arándanos se hayan abierto. (Es posible que tener que aplastarlos un poco con una cuchara). Transferir la salsa a un recipiente para servir. Tapar y enfriar hasta que esté lista para servir.

**Instrucciones de preparación/congelación:** La salsa de arándanos se conserva durante 10 días en un recipiente tapado en el refrigerador. También se puede congelar hasta dos meses. Descongelar toda la noche en el refrigerador antes de usarla.

*Receta de Once Upon a Chef*