



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

19 DE OCTUBRE 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.

FRESH OUT OF THE BOX FOODSHARE

¡MIRE A LOS CHEFS COCINAR ESTAS RECETAS EN MILL VILLAGE FARMS FACEBOOK! ¡EL VIDEO SE PUBLICARÁ VIERNES, 10/21 A LAS 17:00!

Los ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cebolla amarilla o blanca
- 2 diente de ajo, picados
- 8 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cabeza de col picada en trozos de una pulgada
- 5 zanahorias peladas y picadas
- 2 tallos de apio cortados en rodajas finas
- una lata de 14,5 onzas de tomates picados pequeños

HASH DE DESAYUNO RÁPIDO

Ser para 2, Receta a las mesa en 30 minutos

Con el lado grande de un rallador de caja, rallar 1 papa rojiza grande en un colador o en una toalla de papel. Exprimir o presionar las papas para eliminar la mayor cantidad de humedad posible. ¡Este paso es importante para garantizar un buen crujiente al cocinar! Picar 1/4 de cebolla roja* y 1/2 pimiento verde* en rodajas largas y finas. En una sartén grande a fuego medio, agregar el aceite, las papas y la cebolla. Mezclar para absorber el aceite, luego presionar plano. Cocinar durante 5 minutos por un lado, luego agregar el pimiento y mezclar, volteando las papas y la cebolla. Cocinar durante 5 minutos adicionales, luego una vez que las papas estén ligeramente doradas, empujar hacia un lado de la sartén y agregar los huevos. Cocinar los huevos en el estilo deseado, agregando sal y pimienta según necesario. ¡Servir el hash todos juntos para cualquier comida! Probar añadir queso, salsa picante o aguacate para obtener más sabor.

SOPA DE VERDURAS DE INVIERNO

Ser para 4-6, Receta a la mesa en una hora
Receta de Chef Eugena Talley
de *The Herbal Farmarcy*

Las instrucciones

1. En una olla grande a fuego medio, añadir el aceite de oliva, la cebolla picada, y el ajo picado. Cocinar durante 5-7 minutos hasta que las cebollas estén translúcidas.
2. Agregar el caldo, la sal, la pimienta, el tomillo, la col, las zanahorias, las papas, el apio y los tomates y reducir el fuego a medio-bajo. Cocer a fuego lento durante 25 minutos hasta que las patatas se puedan pinchar fácilmente con un tenedor.
3. ¡Servir caliente con pan crujiente!



FOODSHARE GREENVILLE

powered by  **MILL VILLAGE**
— FARMS —

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!



Los ingredientes

- 1/2 taza arroz al vapor
 - 1 col verde grande
 - 2 setas portobello, cortada en dados
 - 1 cebolla dulce, picada
 - 2 dientes de ajo, picados
 - 2 cucharadas del aceite de oliva
 - sal y pimienta a gustar
 - 1/2 cucharadita de comino
 - 1/2 cucharadita de zumaque
 - 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta roja
 - 1/2 cucharadita de canela
 - el zumo de la mitad de un limón
- Opcional salsa de yogur limón y eneldo:
- 1/3 taza de yogur griego puro
 - el zumo de la mitad de un limón
 - 1 cucharada eneldo picado fresco

ROLLOS DE COL RELLENOS

Ser para 4, Receta a la mesa en un hora y 30 minutos

Las instrucciones

1. Llenar una olla grande de sopa medio llena con agua y llevar a ebullición. Cortar el repello por la mitad de arriba abajo. Cortar y retirar cuidadosamente el núcleo con un cuchillo. Retirar cuidadosamente las hojas enteras y lavar cada una, mantenerla completamente intacta. Hervir las hojas en el agua durante unos dos minutos, hasta que sean flexibles. Escurrir y enjuagar con agua fría para dejar de cocinar. Reservar.
2. Calentar una sartén grande a fuego medio alto y añadir 1 cucharada de aceite de oliva. Agregar la cebolla cortada en dados y el ajo y cocinar durante 5 minutos adicionales. Agregar las especias, la sal y la pimienta, y la arroz. Una vez combinado, retirar del fuego.
3. Usando una hoja de repollo a la vez, colocar 1-2 cucharadas de relleno en una hoja de repollo y doblar los lados sobre el relleno. Enrollar la hoja hacia arriba y reservar. Repetir hasta que no quede relleno.
4. En la misma sartén en la cocinar el relleno, añadir otra cucharada de aceite y calentar a fuego medio, Colocar los rollos de col en la costura de la sartén hacia abajo. Verter el zumo de limón y una taza de agua por encima y cubrir. Reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
5. Mientras se cocinan los rollos, combinar los ingredientes de la salsa de yogur en un bol pequeño y bata. Servir los rollos en un plato (¡caliente o frío!) y agregar una cucharada de salsa cada rollo.

Receta de *The Piquant Post*

¡CÓMO CORTAR UNA COL EN CUATRO IMÁGENES!



FRESH OUT OF THE BOX WITH FOODSHARE

WED,
OCT 19TH
7:00PM

A **LIVE** COMMUNITY COOKING CLASS AT THE TRUIST CULINARY AND HOSPITALITY INNOVATION CENTER!



Chef Bill Twaler

*Truist Culinary & Hospitality
Innovation Center*



Chef Eugena Talley

The Herbal Farmercy



Rhonda Rawlings

Mill Village Ministries



LIMITED SPACE,
REGISTRATION REQUIRED!
Scan the QR code to register:



Can't make it in person? A video version will be posted on facebook Friday, October 21st.

