



**¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!**

5 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.

*Los ingredientes de su caja en cada receta están marcados con **

TOFU A LA NARANJA DE INSPIRACIÓN ASIÁTICA CON BRÓCOLI AL VAPOR

Ser para: 2-4, Tiempo: 40 minutos de la receta a la mesa.

Los ingredientes

Para el tofu y el brócoli:

- 1 paquete de tofu firme o extra firme
- 1/4 de taza de almidón de maíz
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 2 cabezas de brócoli*

Para la salsa:

- 2 naranjas*
- 1 cucharadita de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado o jengibre seco molido
- 1 cucharadita de pimienta de Sichuan molida (o 1/2 cucharadita de copos de pimienta roja + 1/2 cucharadita de menta)
- 1/3 de taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o vinagre blanco)
- 1/4 de taza de zumo de naranja
- 1 cucharada de azúcar
- 1/4-1/2 taza de agua
- 1-2 cucharadas de maicena



Las instrucciones

1. Presionar el tofu para eliminar el exceso de humedad al sacarlo del recipiente, envolverlo en varias toallas de papel o un paño de cocina y colocar un libro pesado u otro objeto encima. Dejar reposar mientras se hace la salsa.
2. En primer lugar, rallar las dos naranjas con el lado pequeño de un rallador de queso. Intentar quitar sólo la naranja, no la médula blanca.
3. En una cacerola pequeña, añadir el aceite de sésamo, la ralladura de naranja, el ajo picado, el jengibre y la pimienta de Sichuan y calentar a fuego medio hasta que percibe el aroma, unos 3 minutos. Poner a fuego lento y añadir la salsa de soja, el vinagre de arroz, el azúcar y TODO el zumo de las dos naranjas. Esto debería ser cerca de 3/4 de taza, y se puede añadir más zumo de naranja para complementar. Mezclar bien y dejar cocer durante 3-4 minutos, hasta que esté a fuego lento.
4. Hacer una maicena mezclando 1 cucharada de maicena en 1/4 de taza - 1/2 taza de agua. Mientras se remueve, verter la mezcla en la salsa e inmediatamente empezar a remover la salsa. Llevar a ebullición y dejar espesar hasta que la salsa se pegue al dorso de la cuchara, entre 5 y 10 minutos. Retirar del fuego y poner en un bol aparte para que no siga calentándose y espesándose más.
5. Cocinar el tofu cortándolo en cubos pequeños, pasando cada cubo por maicena y friéndolo a fuego medio en aceite vegetal y semillas de sésamo hasta que se dore por todos los lados, unos 7 minutos. Cocer el brócoli al vapor en una olla o en el microondas y mezclar el tofu y el brócoli con la salsa. Servirlo caliente con arroz blanco para una comida completa.

EST. 2015

FOODSHARE GREENVILLE

powered by  MILL VILLAGE
FARMS

¡NO OLVIDE
VOLVER A
PEDIR SU
PRÓXIMA CAJA!

SOPA DE VERDURAS ABUNDANTES

Ser para: 5-7. Tiempo: 1 hora de la receta a la mesa.

Los ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla*
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1/2 cucharadita de copos de pimienta roja
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cabeza de apio*, cortada en trozos de 1/2 pulgada
- 2-3 batatas*, peladas y cortadas en trozos de 1/2 pulgada
- 3/4 de taza de lentejas
- 1 lata de tomates guisados (o 1,5 tazas de tomates frescos cortados en dados*)
- 6-8 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

Las instrucciones

1. En una olla grande y profunda, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir las cebollas y cocinar durante 5 minutos, removiendo frecuentemente, hasta que estén translúcidas.
2. Añadir el ajo picado, los copos de pimienta roja, la pimienta negra, el tomillo, el apio y las batatas y cocinar durante otros 3 minutos.
3. Añadir las lentejas y mezclar bien para dispersar las verduras, luego añadir 6 tazas de caldo y los tomates. Tapar la olla y llevar a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Cocinar hasta que los trozos de boniato se puedan pinchar con un tenedor y las lentejas estén blandas, añadiendo más caldo si es necesario. Esto debería llevar unos 40 minutos.
4. Apagar el fuego y añadir el vinagre de sidra de manzana.



HAZ TU PROPIO CALDO DE SOPA

Una forma fácil y deliciosa de ahorrar dinero y reducir el desperdicio de alimentos es hacer tu propio caldo de verduras para sopas utilizando los extremos y los trozos de verduras sobrantes de las recetas. Sólo guardar los extremos y restos de verduras: tallos de brócoli, extremos de zanahoria, raíces de cebolla y cualquier otro descarte de verduras. Congelarlos hasta que tengas aproximadamente 4 tazas guardadas y luego colocarlos en una olla grande y cubrirlos con agua. Para obtener un caldo más aromático, puedes añadir más cebolla y dientes de ajo. Añadir sal, pimienta y las especias saladas que desee y cocer a fuego lento durante 2-3 horas. Colar los trozos de verdura y ¡ya tienes el caldo! Puedes utilizar el caldo de inmediato, guardarlo en la nevera hasta una semana o congelarlo hasta seis meses. Si quieres hacer caldo de pollo o de ternera, seguir el mismo proceso pero añadir los huesos de pollo o de ternera a la olla antes de calentar.