



RAMPAS! (UNA CEBOLLA SILVESTRE)

UTILIZAR

- Guarde envolviendo suavemente las raíces y las hojas en toallas de papel húmedas y colóquelas en una bolsa o recipiente hermético.
- Limpie a fondo en agua fría para eliminar la suciedad y la arena.
- Conserve las rampas encurtiéndolas o haciendo mantequilla de rampas.



COCINAR

Saltee las rampas (claras y verdes) en aceite de oliva, sal y ajo picado para acompañar verduras, mezclarlas con pasta, salteados o tortillas de desayuno, frittatas y quiches.

Prepare un **pesto de rampas** mezclando las rampas (blancas y verdes), los frutos secos (piñones, pacanas, nueces o almendras), el aceite de oliva, el queso parmesano, el ajo, la sal y la pimienta en un robot de cocina o una batidora.

Prepare una **sopa cremosa de patata y rampa**. En una olla grande, saltee las rampas picadas y las patatas en dados en aceite hasta que las rampas estén tiernas. Vierta el caldo (de pollo o de verduras) y deje cocer a fuego lento hasta que las patatas estén tiernas. A continuación, añada nata espesa y caliente la sopa. Sazone con sal y pimienta al gusto.

Encurta las claras de las rampas envasándolas en un tarro hermético y añadiendo una salmuera caliente (adobo) de agua, vinagre, miel y sal y los condimentos que prefieras (chile, bayas de pimienta de Jamaica, semillas de mostaza, semillas de cilantro, semillas de comino, granos de pimienta, etc.). Enrosque la tapa en el recipiente dejando un espacio de 1/4 a 1/2 pulgada en la parte superior.

Prepare la **mantequilla de rampas** mezclando 1/2 libra de rampas picadas en 1 libra de mantequilla blanda sin sal. Sazone con sal y pimienta al gusto. Envuelva en papel de pergamino, papel encerado o envoltura de plástico para guardar en el nevera.

VEGETALES AL MICRO-VAPOR

THE FOOD

LAB

J. KEVINI LÓPEZ-ALT

LA FORMA MÁS FÁCIL Y RÁPIDA DE CONSEGUIR UNAS VERDURAS AL VAPOR PERFECTAS

INGREDIENTES

- **Espárragos**, lavados y con las puntas cortadas
- **Judías verdes** frescas, lavadas y con las puntas cortadas
- **Maíz** con cáscara
- Toallas de papel
- Un paño de cocina de algodón limpio

INSTRUCCIONES

1. Ponga los espárragos O las judías verdes en una sola capa en un plato y sazónelos con sal y pimienta. O ponga el maíz, con cáscara, en un plato.
2. Humedezca completamente con agua una doble capa de papel de cocina o el paño de cocina. Coloque sobre las verduras para cubrir las.
3. Caliente en el microondas a temperatura alta por 2 1/2 - 6 minutos, dependiendo de su preferencia y de la verdura (el maíz toma más tiempo) hasta que las verduras tengan un color brillante y estén tiernas pero todavía tengan un poco de crujiente.
4. Retire con cuidado la toalla (y las hojas de maíz cuando se enfríen lo suficiente) y sirva a su gusto.

Ideas para servir

ESPÁRRAGOS: pruebe con mezclarlos con una vinagreta y nueces tostadas O con una salsa cremosa como la holandesa, Alfredo o mantequilla y sal.

HABAS VERDES: mézclelas con aceite de oliva y zumo de limón y cúbralas con aceitunas picadas, almendras picadas y perejil picado. Sazone al gusto.

MAÍZ: frote con mantequilla o aceite y sazone con sal, ajo en polvo, chile en polvo y cebolletas/cebollas verdes picadas finamente.

- Vegetariano
- Vegano
- Sin gluten
- Sin lácteos



<https://mountainwise.org/producerx/>

CALABACÍN FRITO

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 2 calabacines, cortados en forma de patata frita
- 1/4 taza de harina
- 2 huevos
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de pan rallado Panko
- 2 cucharadas de queso parmesano u otro queso, rallado

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425°F. Forre una bandeja para hornear con papel de aluminio y añada una rejilla en la parte superior (opcional). Rocíe con spray de cocinar la rejilla.
2. Sale ligeramente los calabacines fritos. Después de 3 minutos, sigue con una toalla.
3. Saque 3 cuencos. En el primer bol, añada la harina. En el segundo bol, bata los huevos. En el tercer bol, mezcle el pan rallado panko, el parmesano, el ajo en polvo, sal y pimienta al gusto.
4. De uno en uno, pase las patatas fritas de calabacín por harina, luego por huevo y, por último, cúbrelas con la mezcla de pan rallado panko.
5. Coloque en la bandeja del horno; rocíe con aceite por encima y hornee por 20 minutos o hasta que estén doradas.

● Vegetariano

● Sin lácteos

ENSALADA DE COL

PARA 6 PERSONAS

INGREDIENTES

- 8 tazas de col rallada fina (intente usar una mezcla de verde y morado)
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- 1 taza de mayonesa (o mayonesa vegana)
- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de azúcar o miel

INSTRUCCIONES

1. Mezcle la col y las zanahorias en un bol grande.
2. Con un batidor en un bol pequeño, mezcle la mayonesa, el vinagre de sidra de manzana, el azúcar blanco y sal y pimienta al gusto hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Vierta el aliño sobre la col. Remueva hasta que la col esté bien cubierta y sírvela.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos