



ENCURTIDOS RÁPIDOS

INGREDIENTES 1 TARRO

- 3 tazas de pepinos frescos, cortados en rodajas finas
- 1/2 - 1 taza de cebollas, cortadas en rodajas finas
- 1 diente de ajo, picado fino (opcional)
- 1 taza de agua
- 1 taza de vinagre blanco destilado o de sidra de manzana
- 2 cucharadas de azúcar, o al gusto
- 2 cucharaditas de sal, o al gusto
- 1 cucharadita de pimienta negra molida, o al gusto

INSTRUCCIONES

1. Coloque los pepinos y las cebollas en capas en un tarro con tapa hermética hasta que esté lleno. Añada el ajo por encima.
2. Bata el vinagre, el agua, el azúcar, la sal y la pimienta en un bol hasta que el azúcar y la sal se disuelvan.
3. Vierta sobre los pepinos/cebollas hasta que queden completamente sumergidos.
4. Cúbralo bien con una tapa y refrigérela. Consuma en una semana más o menos.

CONSEJOS

- Reutilice la salmuera varias veces añadiendo más pepinos y cebollas una vez vacía.
- Los pepinillos pueden estropearse, sobre todo los rápidos, así que haz cantidades más pequeñas y úselos con regularidad.
- ¿Le apetece un aperitivo salado? Antes de coger las patatas fritas, cómele un puñado de pepinillos o unas aceitunas.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

MICROVERDE 'CHIMICHURRI'

El chimichurri es una salsa de perejil que se utiliza para cocinar o como condimento. Como cualquier otro condimento casero, tiene muchas variantes, pero la versión con perejil es originaria de Argentina, Uruguay y Paraguay. Esta versión utiliza microverdes; ¡añada perejil para un sabor más clásico!

INGREDIENTES ~1/2 TAZA

- 2-3 tazas de microgreens mezclados
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de orégano seco (o 2 cucharadas de fresco)
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta roja (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Mezcle los microgreens (y/o el perejil) y el ajo en la batidora o en un bol. Tritúrelos pulsando la licuadora por unos 20 segundos, raspando los lados a menudo, hasta que la mezcla esté finamente picada pero no hecha puré.
2. Añada el aceite de oliva, el vinagre/zumo de limón, las hojuelas de pimienta roja (si las utiliza) y sal y pimienta al gusto.
3. Deje reposar la salsa en el frigorífico por 30 minutos para que los sabores se mezclen. Guárdala en un tarro hermético en el frigorífico por 1-2 semanas.

Utilizar Chimichurri

- Verduras y patatas asadas
- Carnes asadas/a la parrilla
- Sopa con cuchara
- Salsa de verduras
- Aderezo para ensaladas

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos

-Joe Yonan

FRIOLES CACAHUATE & DIENTE DE LEÓN VERDE

Puede comer todas las partes de esta "mala hierba". Las hojas de diente de león son una gran fuente de **vitaminas, potasio, calcio y antioxidantes**. Son útiles para controlar el **azúcar en sangre, la tensión arterial, la inflamación y el colesterol**.

Recoja las hojas tiernas y jóvenes de zonas que no estén fumigadas con productos químicos ni frecuentadas por animales domésticos. Lávelas a fondo.

PARA 4-6 PERSONAS INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles cacahuate (borlotti/arándano)
- 1 manojito de hojas de diente de león
- 1 cebolla finamente picada
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturado
- 2 cucharadas (GF) de pasta de miso
- O salsa de soja (GF)
- 1 bulbo de hinojo, cortado fino
- O tallos de acelga, cortados finos

INSTRUCCIONES

1. Enjuague y clasifique (compruebe que no haya piedras pequeñas u otras impurezas) las judías. Remoje las judías (toda la noche, si es posible) en 4 1/2 tazas de agua en una olla.
2. Cueza a presión por 7 minutos (27 si no está remojado) O cueza en la estufa a fuego medio-bajo por 40-90 minutos (o más) hasta que esté tierno.
3. Corte los tallos de las verduras y corte en rodajas finas tanto los tallos como las hojas, pero manténgalos separados.
4. En una cacerola grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio hasta que esté brillante. Añada los tallos, la cebolla, el ajo y una pizca de sal. Cueza, removiendo de vez en cuando, hasta que estén muy blandos (unos 10 minutos).
5. Añada las hojas y las hojuelas de pimienta roja y saltee hasta que se marchiten.
6. Añada las alubias cocidas y 1 1/2 tazas de su líquido de cocción. Reduzca el fuego a bajo y cueza a fuego lento por 10 minutos.
7. Retire un poco de líquido caliente de la sartén en una taza y bata la pasta de miso en ella. Añada de nuevo a la sartén y remueva.
O añada la salsa de soja a la mezcla.
8. Sazone al gusto con sal y pimienta.
9. Sirva coronado con hinojo picado y las hojas verdes de hinojo O tallos de acelga y microgreens (opcional).
10. Sirva sobre pan tostado o con arroz o cereales.

● Vegetariano ● Vegano ● Sin gluten ● Sin lácteos



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