

JUNIO



Swain Macon

https://mountainwise.org/producerx/



PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program



15 MINUTOS PAD KRAPOW GAI

(POLLO TAILANDÉS A LA ALBAHACA) Adaptado de **vegan Cooking**

INGREDIENTES PARA 2-4 PERSONAS

- 3 cucharadas de aceite
- 1 libra de pollo picado u otra carne picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile fresco, picado
- 1 1/2 judías verdes, recortadas y cortadas en trozos de 1/2 pulgada (aproximadamente 1 1/2 tazas)
 - O pimientos, cortados en trozos de 1/4 de pulgada
- 2 cucharaditas de azúcar
- 3 cucharadas de salsa de soja o condimento tailandés como Golden Mountain (sin gluten si es necesario)
- 2 cucharadas de salsa de pescado o de ostras (sin gluten si es necesario)
- 1 taza de hojas de albahaca sueltas (preferiblemente albahaca tailandesa o albahaca santa)
- Arroz cocido, para servir
- 4 huevos fritos (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Caliente un wok o una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y vierta el aceite. Cuando el aceite comience a brillar, añada el pollo o la carne picada y cocínelo, desmenuzándolo activamente, hasta que esté casi cocido, unos 6 minutos.
2. Añada el ajo, el azúcar y el chile hasta que se distribuyan uniformemente y desprendan fragancia, unos 2 minutos. A continuación, añada las judías verdes y el pimiento, las salsas y los condimentos, y cocine, removiendo constantemente, hasta que el pollo esté totalmente cocido, las judías verdes y el pimiento estén tiernos y crujientes y el krapow esté brillante, unos 2 minutos.
3. Retire del fuego, añada la albahaca y una pizca de pimienta blanca o negra y remueva para mezclar. Si la salsa parece estar demasiado pegada a la mezcla, añada una o dos cucharadas de agua para que quede suelta y brillante.
4. Sirva sobre el arroz, y cubra con un huevo frito crujiente y microgreens si desea. Sirva con más condimento tailandés al gusto.

● Sin gluten ● Sin lácteos

HUEVOS DUROS PERFECTOS

THE FOOD LAB
J. KEVIN LONAPEZ-ALT

¡Perfectamente cocinado y más fácil de pelar!

INGREDIENTES PARA 3-6 PERSONAS

- 12 cubitos de hielo
- 6 huevos grandes

INSTRUCCIONES

1. Lleve 2 litros de agua a ebullición.
2. Añada los huevos, bajándolos suavemente con una cuchara. Cocine por 30 segundos.
3. Añada 12 cubitos de hielo de tamaño normal (o equivalente en tamaño) al agua. Lleve a ebullición una vez más.
4. Reduzca a fuego muy lento por 11 minutos.

● Vegetariano ● Sin gluten ● Sin lácteos



PANZANELLA

PARA 4 PERSONAS

INGREDIENTES

- Calabaza de verano o de invierno, pelada si es necesario y cortada en cubitos de 1/4 de pulgada
- 1 barra de pan crujiente (es un buen uso del pan duro), cortada en cubitos de 1 pulgada
- 1/4 taza de semillas (pepitas, pipas de calabaza o pipas de girasol)
- 1/2 taza de aceite de oliva, repartido como se indica en las instrucciones
- 4 cucharaditas de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de sirope de arce o miel
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 manojo grande de col rizada o acelgas, retiradas las costillas y cortadas en trozos pequeños
- 1/4 taza de queso blanco duro rallado (como pecorino o parmesano)
- 1/2 taza de arándanos rojos secos
- 1 cebolla dulce pequeña o chalota, pelada, partida por la mitad y cortada en medias lunas finas como el papel

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 420°F con las rejillas en el tercio superior e inferior del horno. Forre dos bandejas de horno con borde con papel de pergamino o úntelas con aceite.
2. En un bol grande, mezcle los cubitos de calabaza con 1-2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Coloque la calabaza en una sola capa en la bandeja para hornear y áselo en la rejilla inferior del horno hasta que esté tierna (unos 15 minutos para la calabaza de verano y 40 para la de invierno). Remueva la calabaza a mitad del tiempo de cocción.
3. En el bol de la batidora, mezcle ahora los cubitos de pan y las semillas con 2 cucharadas de aceite de oliva y una pizca de sal. Añada a la otra bandeja del horno en una sola capa. Ase en la rejilla superior por 10 minutos, o hasta que los bordes estén dorados.
4. Prepare una vinagreta balsámica batiendo 1/4 de taza de aceite de oliva, vinagre balsámico, sirope de arce/miel, mostaza y sal y pimienta al gusto hasta que esté totalmente emulsionado o incorporado.
5. En el bol de la batidora, añada de nuevo la col rizada y una pizca de sal. Masajee puñados de col rizada con las manos hasta que las hojas adquieran un color más oscuro y estén más blandas, unos 30 segundos.
6. Montaje: añada el queso rallado, los arándanos y la cebolla a la mezcla de col rizada. Añada suficiente vinagreta para aliñar la mezcla a su gusto. Incorpore la calabaza y los dados de pan crujiente y añada más vinagreta si es necesario. Sirva caliente.

CONSEJOS:

- Aumente las proteínas de esta receta con alubias blancas/alubias blancas calientes o salchichas en rodajas mezcladas.
- Añádele o sustitúyela por tomates asados y albahaca.
- Cubra con albahaca fresca picada y microverdes

● Vegetariano ● Vegano ● Sin lácteos



https://mountainwise.org/producerx/

