

JUNIO



Swain Macon

https://mountainwise.org/producerx/



PRODUCE RX PROGRAM

Facebook: Swain-Macon Produce Rx Program



# PATATAS NUEVAS ASADAS & AIOLI

INGREDIENTES PARA 6+ PERSONAS

- 3 libras de patatas pequeñas, sin pelar
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajo grande, sin pelar
- **Aioli**
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 2 yemas de huevo
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de perejil picado

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Eche las patatas en una fuente de horno con 3 cucharadas de aceite de oliva. Envuelva la cabeza de ajo en 2 capas de papel de aluminio y añada a la fuente. Hornéalas por 45 minutos o hasta que estén tiernas, volteándolas a la mitad.
3. Una vez fríos, retire con cuidado los dientes de ajo de la cabeza.
4. Licúe, procese o mezcle por inmersión el ajo, el zumo de limón, las yemas de huevo y una pizca de sal hasta obtener una mezcla homogénea. Mientras el motor está en marcha, vierta lentamente el aceite de oliva y mezcle hasta obtener una mezcla suave y espesa. Añada las hojas de perejil picadas.
5. Sirva las patatas calientes cubiertas con alioli, sal y pimienta.

- Vegetariano
- Sin gluten
- Sin lácteos

# TIRAS DE CARNE DE CERDO SIDEMEAT

La carne de cerdo sidemeat (también llamada carne veteadada o streak 'o lean) es panceta de cerdo y a menudo se corta en lonchas como el tocino. A veces no está curada con sal, azúcar, humo, nitratos o aditivos. La carne de cerdo sidemeat sabe como una chuleta de cerdo crujiente (no como el bacon).

INGREDIENTES PARA 4-6 PERSONAS

- ½ - 1 libra de carne de cerdo sidemeat
- Pimienta negra molida
- Sal sazonzadora como Lawry's o especias para filetes

## INSTRUCCIONES

**Si la carne de cerdo sidemeat ya está curada con condimentos, omita los condimentos y cocínela de la misma manera.**

1. Coloque las lonchas de carne de cerdo en una sola capa en una sartén grande y pesada, como una sartén de hierro fundido. Puede que tenga que hacer 2 tandas, dependiendo de lo gruesas que sean las lonchas.
2. Sazone uniformemente la parte superior de la carne con ¾ cucharadita de pimienta negra y ¾ cucharadita de sal sazonzadora.
3. Cocine a fuego medio por 7-10 minutos (menos si las rebanadas son delgadas, más si son gruesas) hasta que la parte inferior de la carne de cerdo esté crujiente y dorada.
4. Dé la vuelta a las lonchas y espolvoree uniformemente otros ¾ de cucharadita de pimienta negra y ¾ de cucharadita de sal sazonzadora por encima de la carne. Cocine por 2 minutos más y retire parte de la grasa. Guarde esta grasa para cocinar huevos o verduras, si lo desea. Cocine por 2 a 6 minutos más, hasta que esté dorada y crujiente por todos lados.
5. Retire a un plato forrado con papel absorbente papel de cocina. Sirva caliente.

- Sin gluten
- Sin lácteos

QuicheMyGrits

# FRIOLES DE OJO AMARILLO DEL SUR

Estos frijoles tradicionales manchados a menudo se llaman guisantes porque se parecen a los guisantes de ojo negro. Los habitantes de Nueva Inglaterra los utilizan para hacer alubias al horno, pero los sureños prefieren cocinarlos con carne en un caldo.

PARA 8 PERSONAS INGREDIENTES

- 1 libra de frijoles de ojo amarillo
- ½ tira de carne de cerdo sidemeat
- 2 tiras de tocino
- 8 tazas de agua o caldo
- 1 barra (8 cucharadas) de mantequilla

## INSTRUCCIONES

1. Tamice las frijoles con las manos en un cuenco grande para buscar piedras pequeñas u otros restos.
2. Enjuague las frijoles en un colador hasta que el agua salga clara.
3. Deje los frijoles en remojo por **TODA LA NOCHE** o por lo menos por 6 horas. Esto mejora la digestibilidad y la nutrición de las frijoles y hace que el tiempo de cocción sea mucho más rápido. Escúrralos y enjuáguelos.
4. Añada a un horno holandés, olla grande u olla a presión/ Instant Pot y cubra con 8 tazas de agua.

5. Lleve a ebullición a fuego medio-alto. A continuación, añada la mantequilla, la carne, ½ cucharadita de sal y pimienta negra al gusto. Reduzca a fuego lento (con la tapa casi puesta pero dejando una rendija para que salga el vapor) por 2 ½ - 3 horas, revolviendo con frecuencia.

○ añada mantequilla, sidemeat, ½ cucharadita de sal y pimienta negra y ponga su olla a presión a cocinar por 7 minutos a presión alta). Los frijoles están listos cuando suave.

6. Sazone al gusto con más sal y pimienta. Sirva caliente con chowchow, pepinillos, pan de maíz o lo que más le guste.



https://mountainwise.org/producerx/



- Sin gluten