

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Cole Crop Slaw with Sesame Ginger Dressing



Ingredients

For the slaw

3 cups mixed cole crops, including shredded kale, red cabbage, collards; finely grated cauliflower, broccoli florets chopped to bite-sized pieces, or kohlrabi, finely julienned.

¼ cup cilantro leaves

1 carrot, peeled and julienned

Salt and pepper, to taste

1 Tablespoon extra-virgin olive oil

1 teaspoon apple cider vinegar

For the dressing

1 garlic clove, minced or pureed

1 teaspoon finely minced ginger

3 Tablespoons rice vinegar

1 teaspoon shoyu soy sauce

1 teaspoon light brown sugar or raw agave nectar

5 Tablespoons canola or sesame seed oil

2 Tablespoons sesame seed oil

1 Tablespoon sesame seeds, toasted

Instructions

Prepare slaw ingredients as listed and combine in a large bowl. Toss with salt, pepper, olive oil, and apple-cider vinegar. Set aside for 30 minutes or up to overnight, refrigerated, to allow the cole crops to marinate.

For the dressing: place all of the ingredients in a blender and blend until homogenized. To serve, add the dressing and toss the slaw, garnishing each serving with any remaining sesame seeds.

Serves 4

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Ensalada de col con aderezo de jengibre y sésamo



Ingredientes

Para la ensalada de col

3 tazas de coles mixtas, incluidas col rizada, lombarda y berzas cortadas en tiras; coliflor finamente rallada; ramilletes de brócoli cortados en trozos del tamaño de un bocado; colirrábano finamente cortado en juliana.

¼ de taza de hojas de cilantro

1 zanahoria, pelada y cortada en juliana sal y pimienta, al gusto

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra

1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana

Para el aderezo:

1 diente de ajo, picado o en puré

1 cucharadita de jengibre finamente picado

3 cucharadas de vinagre de arroz

1 cucharadita de salsa de soja shoyu

1 cucharadita de azúcar moreno claro o néctar de agave crudo

5 cucharadas de aceite de canola o de semillas de sésamo

2 cucharadas de aceite de semillas de sésamo

1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

Instrucciones

Prepare los ingredientes de la ensalada como se indica y mézclelos en un tazón grande. Revuélvalos junto con la sal, la pimienta, el aceite de oliva y el vinagre de sidra de manzana. Déjelos reposar durante 30 minutos o durante toda la noche, en el refrigerador, para que la mezcla de coles se marine.

Para el aderezo: coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta homogeneizar. Al servir, añada el aderezo y revuelva la ensalada, adornando cada porción con las semillas de sésamo que hayan sobrado.

Para 4 personas