

RECETAS GENERALES

Salsa Pesto

Ingredientes

- 2 tazas –no muy apretadas– de hojas de albahaca
(o use otra variedad de verduras verdes de su caja de CSA)
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 taza de semillas de girasol o nueces
- 1/2 taza de aceite de oliva (de preferencia)
o aceite vegetal
- 3 dientes de ajo grandes
- 1/8 cucharadita de sal



Preparación

1. En un procesador de alimentos, muele las hojas frescas de albahaca u otras hojas y los ingredientes restantes, hasta obtener una mezcla suave, deteniéndose para raspar los residuos que se adhieren a los lados.
2. Guarde el pesto en el refrigerador hasta por 5 días.
3. Sirva con galletas saladas, pasta o como usted guste.

Semillas de calabaza de invierno rostizadas

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 25 minutos



Ingredientes

- 1 taza de semillas de calabaza de invierno
- 1 cucharada de aceite de oliva (de preferencia) o aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de sal o al gusto

Preparación

1. Precaliente el horno a 275°F. Cubra una charola para hornear con papel de hornear o de aluminio.
2. Después de sacarle las semillas a la calabaza, enjuáguelas con agua y quíteles las hebras o pedacitos de calabaza que puedan tener. Seque a palmaditas con una toalla de papel y colóquelas en un tazón pequeño. Revuelva las semillas con el aceite y sal hasta que queden bien cubiertas. Distribuya de manera uniforme en la charola para hornear.
3. Hornee por 15 minutos, o hasta que las semillas empiecen a reventar. Retírelas del horno y déjelas enfriar antes de usarlas.

RECETAS GENERALES

Aderezo básico de vinagreta

Ingredientes

- 3 cucharadas de vinagre de manzana o sidra (se puede usar también vinagre balsámico, de vino tinto o vino de arroz)
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/4 cucharadita de mostaza preparada
- 1/2 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1/4 taza de aceite de oliva



Preparación

1. Combine los primeros seis ingredientes.
2. Bata a mano la mezcla al mismo tiempo que vierte lentamente el aceite.
3. Sirva de inmediato. El aderezo que sobre se puede refrigerar hasta por una semana.

NOTA:

El aceite de oliva se solidifica en el refrigerador. Sáquelo y déjelo reposar sobre el mostrador o mesa en la cocina durante 10 minutos antes de usarlo para que se licúe.