

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



## LEMONY KALE SALAD

### Ingredients

- ½ cup pumpkin seeds (pepitas), lightly toasted
- ⅓ cup lemon juice or juice from 1 ½ - 2 ripe lemons; more if unripe
- Sea salt
- ¾ cup extra virgin olive oil
- 3 cloves garlic
- 2 – 3 bunches washed and dried kale leaves, thick stems removed
- 1 cup grated Parmesan cheese (optional)

### Instructions

On a toaster oven or dry skillet, toast pepitas until golden brown and fragrant. Set aside to cool.

Using the flat side of a knife or a knife, crush 3 cloves garlic. Remove peel but leave whole. In a bowl, combine lemon juice and 1 heaping teaspoon salt. Slowly whisk in olive oil. Add garlic cloves and set aside to steep. If you are unable to steep for an hour or more, instead heat the oil until just warm in a pan, remove from heat, and add the garlic.

Cut the kale into thin ribbons: gather a large handful of leaves, bunch together tightly, and slice into 1/4-inch-thick ribbons using a sharp knife or scissors. Rough cuts are ok: this is a slaw!

Place chopped kale in a very large bowl. Sprinkle with pepitas and then with cheese, if using. Remove garlic cloves from dressing. Pour half the dressing over the salad and toss. Taste, then add more dressing and salt as needed, tossing to coat thoroughly. Serve within 1 hour.

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
DEGUSTACIONES  
FRESCAS DEL JARDÍN



## ENSALADA DE COL RIZADA CON TOQUES DE LIMÓN

### Ingredientes

- ½ taza de semillas de calabaza (pepitas), ligeramente tostadas
- ⅓ taza de jugo de limón o jugo de limón recién exprimido (de 1½ a 2 limones maduros más, si no están maduros)
- Sal marina
- ¾ taza de aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo
- 2 a 3 ramos de hojas de col rizada lavadas y secadas, sin los tallos gruesos
- 1 taza de queso parmesano rallado (opcional)

### Instrucciones

En un horno tostador o en una sartén sin grasa, tueste las pepitas hasta que desprendan su aroma y adquieran un color dorado. Sepárelas para que se enfríen.

Use el lado plano de un cuchillo para triturar los 3 dientes de ajo. Quíteles la cáscara, pero déjelos enteros. En un tazón, combine el jugo de limón y 1 cucharadita de sal a rebosar. Mezcle lentamente en aceite de oliva. Añada los dientes de ajo y reserve para remojar. Si no los puede dejar en remojo durante una hora o más, caliente el aceite en un sartén hasta que esté tibio, retire el sartén del fuego y añada el ajo.

Corte la col rizada en tiras delgadas: junte una gran cantidad de hojas, apriételes fuertemente y córtelas en trozos de 1/4 pulgadas de grosor con un cuchillo afilado o unas tijeras. Los cortes gruesos están bien: ¡esto es una ensalada!

Coloque la col rizada troceada en un tazón bastante grande. Rocíe con las pepitas y luego con el queso, si quiere utilizarlo. Retire los dientes de ajo del aderezo. Vierta la mitad del aderezo sobre la ensalada y revuelva. Pruebe el aderezo, si es necesario añada más, al igual que la sal; revuelva hasta cubrir completamente. Sirva dentro de 1 hora.