

NYBG

EDIBLE ACADEMY
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



COLE CROP SLAW WITH SESAME GINGER DRESSING Serves 4

A perennial favorite of the Edible Academy's Gardening Workshops program

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; 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.

NYBG

EDIBLE ACADEMY

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL JARDÍN



ENSALADA DE COL CON ADEREZO DE JENGIBRE Y SÉSAMO

Para 4 personas

Un eterno favorito del programa de Talleres de Jardinería de Edible Academy

Ingredientes:

Para la ensalada de repollo

- 3 tazas de coles mixtas, incluidas la col rizada, la lombarda y las berzas cortadas en tiras; coliflor finamente rallada; ramilletes de brócoli cortados en trozos del tamaño de un bocado; colirrábano finamente cortado en juliana.
- 1/4 de taza de hojas de cilantro
- 1 zanahoria pelada y cortada en juliana
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana

Para el aderezo

- 1 dientes de ajo, picados 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 de néctar de agave crudo
- 5 cucharadas de aceite de canola o de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharadas de semillas de sésamo tostadas

Instrucciones

Prepare los ingredientes de la ensalada como se indica y combínelos 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 la nevera, para que la mezcla de coles se marine. Para el aderezo: coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que se haga una mezcla homogénea. Al servir, añada el aderezo y revuelva la ensalada, adornando cada porción con las semillas de sésamo que hayan sobrado.