

NYBG

EDIBLE ACADEMY
FRESH FROM THE GARDEN
TASTINGS



WEST AFRICAN BEAN SALAD

Serves 4–6 as a side

Inspired by *Three Bean Salad* (*Zoe's Ghana Kitchen: Traditional Ghanaian Recipes Remixed For The Modern Kitchen* by Zoe Adjonyoh)

Ingredients:

- 3 x 400 g (14 ounces) cans organic mixed beans, such as pinto, black-eyed and cannellini
- 1 fresh onion, finely diced (any color; fresh is best)
- 2 Tablespoons chopped fresh herbs, such as parsley, dill, coriander, oregano
- 1 jalapeno chili, deseeded and diced
- 1 large garlic clove, very finely chopped
- Juice of 1 lime
- 2–3 Tablespoons olive oil
- 1 teaspoon honey
- Salt and pepper, to taste

Instructions

Drain the cans of beans, rinse and drain again, then set aside. Mix all of the remaining ingredients together thoroughly in a large salad bowl, then add the drained beans and toss to mix. To best marinate the flavors, cover and refrigerate for one hour and up to overnight. Serve at room temperature.

“Pulses are a mainstay of Ghanaian cooking. Usually forming the basis of stews, they can also be a great addition to boost a simple meal.”

—Zoe Adjonyoh

NYBG

EDIBLE ACADEMY
DEGUSTACIONES
FRESCAS DEL JARDÍN



ENSALADA DE FRIJOLES DE ÁFRICA OCCIDENTAL Para 4 o 6 personas como guarnición

Inspirado en la ensalada de tres frijoles (La cocina de Ghana de Zoe: *Recetas tradicionales ghanesas remezcladas para la cocina moderna*, por Zoe Adjonyoh [Zoe's Ghana Kitchen: Traditional Ghanaian Recipes Remixed For The Modern Kitchen])

Ingredientes:

- 3 latas de 400 g (14 onzas) de frijoles mixtos orgánicos, como pintos, carita y cannellini
- 1 cebolla fresca, cortada en cubos finos (de cualquier color; si es fresca, mejor)
- 2 cucharadas de hierbas frescas troceadas, como perejil, eneldo, cilantro, orégano
- 1 chile jalapeño, sin pepitas y cortado en cubos
- 1 diente de ajo grande, troceado finamente
- Jugo de 1 lima
- 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Escurre las latas de frijoles, enjuáguelos, escúrralos de nuevo y resérvelos. Mezcle bien todos los ingredientes restantes en una ensaladera grande, luego añada los frijoles escurridos y revuélvalos hasta que se mezclen. Para que se marinen mejor los sabores, tape y refrigere durante una hora y a lo sumo toda la noche. Sirva a temperatura ambiente.

"Las legumbres son un pilar de la cocina ghanesa. Suelen ser la base de los guisos, pero también pueden ser un gran acompañamiento para potenciar una comida sencilla"

—Zoe Adjonyoh