

NYBG

EDIBLE ACADEMY
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



NORTH AFRICAN CARROT SALAD

Serves 6 to 8

Inspired by North African Carrot Salad found in A *Kwanzaa Keepsake: Celebrating the Holiday with New Traditions and Feasts* by Dr. Jessica B. Harris

Ingredients:

- 1 ½ pounds carrots, scraped (10 – 12 carrots)
- ¼ cup fresh orange juice (2 oranges)
- 1 Tablespoon fresh lemon juice (½ lemon)
- ½ teaspoon freshly ground cinnamon (or powdered)
- 1 teaspoon confectioners' sugar (optional; helps to thicken and sweeten the juice from the carrots)
- Fresh mint (2 – 3 sprigs)

Instructions

Wash carrots using a produce brush (or peel with a peeler). Using a food processor with the shred-blade attachment, shred carrots. Add shredded carrots to a salad bowl and set aside. Note: if they lose a lot of juice, drain the bowl and reserve the liquid for another recipe (broth, juice).

Roll oranges and lemons on a hard surface to loosen the membranes. Cut in half. Use the citrus presses to extract ¼ cup orange juice into a liquid measuring cup and 1 Tablespoon lemon juice into a tablespoon. You can also simply squeeze 2 lemons and half of a lemon directly onto the shredded carrots.

Chill for 1 hour. When ready to serve, sprinkle them with the sugar and cinnamon. Remove the leaves from the mint stems and roughly chop or tear the leaves, to garnish the salad. Serve.

“The light, healthy salads of the North Africa remind us that in the upcoming year, vegetables should be more of a part of our lives.”

—Jessica B. Harris

NYBG

EDIBLE ACADEMY
DEGUSTACIONES
FRESCAS DEL JARDÍN



ENSALADA DE ZANAHORIA DEL NORTE DE ÁFRICA Para 6 u 8 personas

Inspirado en la ensalada de zanahoria del norte de África que se encuentra en *A Kwanzaa Keepsake: Celebración de las vacaciones con nuevas tradiciones y fiestas* por la Dra. Jessica B. Harris

Ingredientes:

- 1 ½ libras de zanahorias, ralladas (10 - 12 zanahorias)
- ¼ de taza de jugo de naranja recién exprimido (2 naranjas)
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido (½ limón)
- ½ cucharadita de canela recién molida (o en polvo)
- 1 cucharadita de azúcar glas (opcional; sirve para espesar y endulzar el jugo de las zanahorias)
- Menta fresca (2 a 3 ramitas)

Instrucciones

Lave las zanahorias con un cepillo para verduras (o pélelas con un pelador). Con un procesador de alimentos con el accesorio de cuchilla para cortar, corte las zanahorias en trozos. Añada las zanahorias ralladas a una ensaladera y resérvelas. Nota: si pierden mucho jugo, escurra el recipiente y reserve el líquido para otra receta (caldo, jugo).

Haga rodar las naranjas y los limones sobre una superficie dura para aflojarlos. Córtelos por la mitad. Extraiga con las prensas de cítricos ¼ de taza de jugo de naranja dentro de una taza medidora de líquidos y 1 cucharada de jugo de limón en una cuchara. También puede simplemente exprimir 2 limones y medio directamente sobre las zanahorias ralladas.

Deje que se enfríe durante 1 hora. Espolvoree con el azúcar y la canela cuando lo vaya a servir. Retire las hojas de los tallos de la menta y pique o rasgue las hojas, para adornar la ensalada. Sirva.

"Las ensaladas frescas y saludables del norte de África nos recuerdan que en el próximo año las verduras deben estar más presentes en nuestras vidas"

—Jessica B. Harris