

NYBG

EDIBLE ACADEMY
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

YOGURT SPINACH DIP

From the Edible Academy
Yields 3.5–4 cups

Ingredients

- 16 ounces of spinach
- 2 garlic cloves, finely minced
- 1 Tablespoon lemon juice, plus more to taste (approximately ½ of a lemon)
- 2 Tablespoons chopped fresh dill
- ½ cup finely chopped parsley
- 2 Tablespoons chopped fresh mint (15 – 20 leaves)
- 1 bunch (10 small or 5 large) green scallions
- 2 to 3 Tablespoons extra virgin olive oil
- 16 ounces (2 cups) thickened yogurt
- 4 ounces (½ cup) sour cream
- ¼ teaspoon kosher salt, plus more taste
- Ground black pepper, to taste



Instructions

Bring a large pot of generously salted water to a boil. While the water is coming to a boil:

- Fill a medium-sized bowl with ice water.
- Finely chop the mint, scallions, dill, and parsley.
- In a large bowl, blend the minced garlic, olive oil, lemon juice, and ½ teaspoon salt. Let stand for ten minutes. After ten minutes, add the yogurt.

Once the water comes to a boil, add the spinach. Blanch for 10–20 seconds, using a slotted spoon to transfer the spinach to the ice water. Let cool for 1 minute, then drain and squeeze dry. Chop coarsely.

In the large bowl with yogurt, garlic, olive oil, lemon juice, and salt, add the chopped herbs (mint, scallions, parsley, and dill), and spinach. Stir until blended. Add freshly ground pepper and salt to taste.

Serve with bread, pita or raw vegetables.

NYBG

EDIBLE ACADEMY
DEGUSTACIONES FRESCAS DEL JARDÍN



DIP DE ESPINACA A BASE DE YOGUR

De Edible Academy
Rinde 3.5 a 4 tazas

Ingredientes

- 16 onzas de espinacas
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada de jugo de limón, si gusta puede agregar más (aproximadamente ½ limón)
- 2 cucharadas de eneldo fresco cortado
- ½ taza de perejil cortado finamente
- 2 cucharadas de menta fresca cortada (15 a 20 hojas)
- 1 manojo (10 pequeñas o 5 grandes) de cebolletas verdes
- 2 a 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 16 onzas (2 tazas) de yogur espeso
- 4 onzas (½ cup) de crema agria
- ¼ cucharadita de sal kosher, puede agregar más, al gusto
- Pimienta negra molida, al gusto

Instrucciones

Ponga a hervir una olla grande con abundante agua salada. Mientras el agua rompe a hervir:

- Llene un tazón mediano con agua helada.
- Pique finamente la menta, la cebolleta, el eneldo y el perejil.
- En un tazón grande, mezcle el ajo picado, el aceite de oliva, el jugo de limón y ½ cucharadita de sal. Dejar reposar durante diez minutos. Transcurridos los diez minutos, agregue el yogur.

Cuando el agua rompa a hervir, añada las espinacas. Blanquee durante 10 a 20 segundos, haciendo uso de una espumadera para transferir las espinacas al agua helada. Deje enfriar durante 1 minuto, escúrralas y séquelas. Píquela en trozos grandes.

En el tazón grande con el yogur, el ajo, el aceite de oliva, el jugo de limón y la sal, añada las hierbas picadas (menta, cebolleta, perejil y eneldo) y las espinacas. Remueva hasta que se mezclen. Agregue pimienta negra triturada y sal, al gusto.

Sírvalo con pan, pita o vegetales crudos.