

NYBG

EDIBLE ACADEMY
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



COLE CROP SLAW WITH SESAME GINGER DRESSING

From the Edible Academy
Serves 4

Ingredients

For the slaw:

- 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
- 3 cups mixed cole crops, including shredded kale, red cabbage, collards; finely grated cauliflower, broccoli florets chopped to bite-sized pieces, or kohlrabi, finely julienned

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 REPOLLO DEL HUERTO CON ADEREZO DE SÉSAMO Y JENGIBRE

De Edible Academy
Para 4 personas

Ingredientes para la ensalada:

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

Para el aderezo:

- 1 diente de ajo, picado 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 semilla de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de semillas de sésamo
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

Instrucciones

Prepare los ingredientes de la ensalada como se indica y mézclelos 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.