

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Vegetable Stir Fry



Ingredients

1-inch piece of ginger
¼ cup low-sodium soy sauce
1–2 Tablespoons garlic
1 Tablespoon sesame oil
14 ounces tofu, drained and pat dry
3 Tablespoons canola oil
1 pound mixed vegetables (e.g. broccoli, peppers, kale)
Salt, to taste
Scallions for garnish

Instructions

Peel and finely grate the ginger and garlic. Add to a medium bowl. Add soy sauce and sesame oil and whisk to combine. Cut tofu into ½ inch pieces and add to the marinade.

Place a large sauté pan over medium-heat. Add canola oil and swirl to coat the pan. Add the mixed vegetables to the pan. The order of the vegetables matters: start with tougher vegetables (e.g. peppers, broccoli) with longer cooking times, then after they begin to soften (and typically brighten in color), add the leafy greens (e.g. kale). Salt to taste. Continue to stir until cooked, approximately 5 minutes on medium high heat.

Push the vegetables to the side of the pan. Add marinated tofu (if the pan seems dry, add up to 2 Tablespoons of water before adding tofu). Continue to cook until the tofu picks up the flavor of the pan, then integrate with the vegetables and continue to cook until the vegetables can be pierced with a fork. Salt to taste.

To serve, remove from heat and garnish with chopped scallions. Serve with rice or on its own.

Serves 3–4

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Salteado de vegetales



Ingredientes

Un trozo de jengibre de 1 pulgada
¼ taza de salsa de soja baja en sodio
1 a 2 cucharadas de ajo
1 cucharada de aceite de sésamo
14 onzas de tofu, escurrido y seco
3 cucharadas de aceite de canola
1 libra de vegetales mixtos (p. ej., brócoli, pimientos y col rizada)
Sal al gusto
Cebolletas para decorar

Instrucciones

Pele y ralle finamente el jengibre y el ajo. Añádalos a un tazón mediano. Añada la salsa de soja y el aceite de sésamo y bata para mezclar. Corte el tofu en trozos de ½ pulgada y añádalos a la marinada.

Ponga una sartén grande a fuego medio. Añada el aceite de canola y extiéndalo hasta cubrir la sartén. Agregue las verduras mixtas al sartén. El orden de los vegetales es importante: comience con los más duros (p. ej., pimientos y brócoli) con tiempos de cocción más largos, a continuación, después de que comiencen a ablandarse (y por lo general brillan en color), agregue las verduras (p. ej., la col rizada). Añada sal al gusto. Remueva hasta que esté cocido, aproximadamente 5 minutos a fuego medio alto.

Arrime las verduras hacia un lado del sartén. Añada el tofu marinado (si la sartén parece seca, agregue hasta 2 cucharadas de agua antes de añadir el tofu). Cocine hasta que el tofu tome el sabor de la sartén, luego intégrelo con las verduras y siga cocinando hasta que las verduras se puedan pinchar con un tenedor. Añada sal al gusto.

Para servir, retire del fuego y decore con cebolletas picadas. Sirva solo o acompañado de arroz.

Para 3 a 4 personas

Serves 3-4