

# FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

## Three Sisters' Succotash with Queso Fresco



### Ingredients

2 Tablespoons olive oil  
¼ cup diced yellow onions  
1 cup fresh corn kernels  
½ cup chopped green chilis  
1 cup chopped green bell pepper  
1 can pinto beans  
1 pound thinly sliced summer squash  
1 vine-ripened tomato, diced  
Salt and fresh black pepper  
¼ cup of crumbled queso fresco  
¼ cup chopped flat leaf parsley

### Instructions

In large sauté pan over medium low heat, add oil. When oil is hot, add the onion and sauté until softened. Add the corn, green chilies, beans, and bell pepper and sauté for five minutes on medium heat or until the vegetables brighten and soften slightly. Next, add the squash and tomato, and sauté for another five minutes over medium heat. Season with salt and pepper. Cover the pan with a lid and cook until the squash is tender. To serve, adjust salt and pepper to taste, then sprinkle with the queso fresco and parsley.

Serves 8

# DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

## Succotash de las tres hermanas con queso fresco



### Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva  
¼ taza de cebollas amarillas picadas 1 taza de granos de maíz frescos  
½ taza de chiles verdes troceados  
1 taza de pimiento verde picado  
1 lata de frijoles pintos  
1 libra de calabaza de verano cortada en rodajas finas  
1 tomate maduro, cortado en dados  
Sal y pimienta negra fresca  
¼ taza de queso fresco desmenuzado  
¼ taza de perejil de hoja lisa troceado

### Instrucciones

En una sartén grande a fuego medio-bajo, añada aceite. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y rehogue hasta que ablande. Añada el maíz, los chiles verdes, los frijoles y el pimiento y sofría durante cinco minutos a fuego medio o hasta que los vegetales se aclaren y ablanden ligeramente. A continuación, añada la calabaza y el tomate, y sofríalos otros cinco minutos a fuego medio. Condimente con sal y pimienta. Cubra la sartén con una tapa y cocine hasta que la calabaza esté tierna. Para servir, rectifique de sal y pimienta y espolvoree con el queso fresco y el perejil.

Para 8 personas