

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Dukkah Dressing for Spring Season Salad



Ingredients for dressing

1 x 5.46 ounce can coconut milk
5 Tablespoons olive oil
5 fresh mint leaves
¼ cup finely chopped chives
½ cup parsley leaves (no stems)
1 garlic clove, peeled and crushed
2 Tablespoons tahini
3 Tablespoons lime juice
1 teaspoon maple syrup

Ingredients for dukkah spice blend

1 x 5.46 ounce can coconut milk
5 Tablespoons olive oil
5 fresh mint leaves
¼ cup finely chopped chives
½ cup parsley leaves (no stems)
1 garlic clove, peeled and crushed
2 Tablespoons tahini
3 Tablespoons lime juice
1 teaspoon maple syrup

Ingredients for the salad

Your choice of salad greens, including lettuces, chicory, kale, or mustards.

Instructions

Place the coconut milk in small pan on medium heat. Warm gently for 2–3 minutes until slightly warm. Remove from heat, stir in a Tablespoon of water and set aside to cool. Once cool, place 4 Tablespoons of olive oil in a blender with the herbs and pulse until smooth. Pour in the coconut milk and pulse again to incorporate. Pour the mixture in a bowl and stir in the tahini, lime juice, maple syrup, and ¾ teaspoon of sea salt.

To make the dukkah, place the sunflower seeds in a pestle and mortar and give it two to three turns with the pestle to break the seeds. Place in a small bowl and add the rest of the ingredients to the mortar. Grind, and then pour into the sunflower seed bowl. Mix well.

To assemble the salad, prepare the greens and add the dressing. Garnish with the remaining 1 Tablespoon olive oil, ¼ teaspoon of salt, and the dukkah spice blend.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Aderezo *dukkah* para ensalada primavera



Ingredientes para el aderezo

1 lata de leche de coco de 5.46 onzas
5 cucharadas de aceite de oliva
5 hojas de menta fresca
¼ de taza de cebollín finamente picado
½ taza de hojas de perejil (sin tallos)
un diente de ajo pelado y machacado
2 cucharadas de *tahini* (pasta hecha con semillas de sésamo)
3 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de jarabe de arce

Ingredientes para la mezcla de especias *dukkah*

1 lata de leche de coco de 5.46 onzas
5 cucharadas de aceite de oliva
5 hojas de menta fresca
¼ de taza de cebollín finamente picado
½ taza de hojas de perejil (sin tallos)
1 diente de ajo, pelado y machacado
2 cucharadas de *tahini*
3 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de jarabe de arce

Ingredientes para la ensalada

Verduras para ensalada a elegir entre lechugas, achicoria, col rizada o mostaza.

Instrucciones

Ponga la leche de coco en una sartén pequeña a fuego medio. Caliente suavemente durante 2 a 3 minutos hasta que esté ligeramente caliente. Retire del fuego, añada una cucharada de agua y retire para que se enfríe. Una vez frío, ponga 4 cucharadas de aceite de oliva en una batidora con las hierbas y pulse hasta obtener una mezcla homogénea. Añada la leche de coco y pulse de nuevo para incorporarla. Pase la mezcla a un tazón e incorpore el *tahini*, el jugo de lima, el jarabe de arce y ¾ de cucharadita de sal marina.

Para hacer la *dukkah*, ponga las semillas de girasol en un mortero y de dos o tres vueltas con el mortero para romper las semillas. Coloque en un tazón pequeño y añada el resto de los ingredientes al mortero. Triture y vierta en el tazón de las semillas de girasol. Mezcle bien.

Para montar la ensalada, prepare las verduras y añada el aderezo. Aderece con la cucharada de aceite de oliva restante, ¼ de cucharadita de sal y la mezcla de especias *dukkah*.