

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Miso-Sunflower Dip for Spring Season Veggies



Ingredients

- 1 cup raw sunflower seeds, soaked for 6 hours or overnight, then drained
- 2 Tablespoons tahini
- 2 Tablespoons lemon juice
- 1 Tablespoon white miso paste
- 1 Tablespoon peeled, minced ginger
- 1 Tablespoon peeled, minced garlic
- 1 teaspoon rice vinegar
- 1 teaspoon brown rice syrup, honey, or agave
- 2 teaspoon toasted sesame oil
- Salt

Serves 4–6

Instructions

For the dressing: place the sunflower seeds, tahini, lemon juice, miso, ginger, garlic, vinegar, brown rice syrup, and sesame oil in a small food processor. Pulse the ingredients together until you get a paste consistency. Add 2 Tablespoons water to make the dressing creamier, if desired. Add salt to taste.

To serve: Prep your veggies. Wash and cut spring season vegetables, such as peas, carrots, cabbage leaves, or radishes. Put the dip in a bowl and serve together.

Note: this is especially delicious with pickled vegetables. To make a quick pickle, soak harder veggies like cauliflower spears, carrots, radishes, or freshly cut cumpers in a 1:1 water and vinegar solution with salt (to taste) for 6 hours or up to overnight. You can start your veggie quick pickles when you soak the sunflower seeds. To serve, use tongs to take them from the brine and serve alongside the dip. You can also add sundried tomatoes (1–2 pieces) or nori (½ sheet) to the dip before blending to add a touch more salt, as well.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Salsa de miso y girasol para verduras de temporada



Ingredientes

1 taza de semillas crudas de girasol, remojadas durante 6 horas o toda la noche y luego escurridas
2 cucharadas de *tahini* (pasta hecha con semillas de sésamo)
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de pasta de miso blanco
1 cucharada de jengibre pelado y picado 1 cucharada de ajo pelado y picado 1 cucharadita de vinagre de arroz
1 cucharadita de jarabe de arroz integral, miel o agave
2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado

Sal Rinde de 4–6 raciones

Instrucciones

Para el aderezo: ponga las semillas de girasol, el tahini, el jugo de limón, el miso, el jengibre, el ajo, el vinagre, el jarabe de arroz integral y el aceite de sésamo en un procesador de alimentos pequeño. Pulse los ingredientes hasta obtener una pasta homogénea. Si lo desea, añada 2 cucharadas de agua para que el aderezo quede más cremoso. Añada sal al gusto.

Para servir: Prepare sus verduras. Lave y corte las verduras de temporada de primavera, como guisantes, zanahorias, hojas de col o rábanos. Ponga la salsa en un tazón y sírvalo todo junto.

Nota: Es especialmente delicioso con verduras encurtidas. Para preparar un encurtido rápido, ponga en remojo verduras más duras, como tallos de coliflor, zanahorias, rábanos o pepinos recién cortados, en una disolución 1:1 de agua y vinagre con sal (al gusto) durante 6 horas o hasta toda la noche. Puede empezar su encurtido rápido de verduras cuando remoje las semillas de girasol. Para servir las, sáquelas de la salmuera con unas pinzas y acompáñelas con la salsa. También puede añadir tomates secos (de 1 a 2 trozos) o nori (½ hoja) a la salsa antes de batirla para darle un toque más salado.