

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

THRIVE's Garden Salad



Ingredients for the dressing

1-part vinegar to 2-parts oil
(Sherry, rice wine or red
balsamic vinegar; olive oil
or avocado oil)
1–2 Tablespoons mustard
2 Tablespoons freshly cut
herbs rosemary, sage, thyme
Salt and pepper, to taste

Serves 4–6

Ingredients for the salad

1 bunch kale, stems removed
2 heads of lettuce

Instructions

In a jar with a tightly-sealed lid, add 1:2 vinegar to oil (for example, ½ cup sherry vinegar to 1 cup olive oil). Add 1 Tablespoon mustard and 1 Tablespoon herbs, salt and pepper. Shake well and add additional 1 Tablespoon mustard and 1 Tablespoon herbs, to taste.

Wash and roughly chop the salad greens. To dress the salad, add approximately ½ cup of dressing and toss with the greens. Taste, adding more dressing as desired.

Leftover dressing can be stored, refrigerated, for up to 1 week. Shake before using.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Ensalada del huerto de THRIVE



Ingredientes para el aderezo

1 parte de vinagre por 2 de aceite (vinagre balsámico de jerez, de vino de arroz o tinto; aceite de oliva o de aguacate)

1 a 2 cucharadas de mostaza 2 cucharadas de hierbas recién cortadas de romero, salvia y tomillo Sal y pimienta al gusto

Rinde de 4 a 6 raciones

Ingredientes para la ensalada

1 manojo de col rizada, sin tallos 2 unidades de lechuga

Instrucciones

1 manojo de col rizada, sin tallos 2 unidades de lechuga

Instrucciones

En un frasco con tapa hermética, añade una proporción de 1:2 tazas de vinagre por cada taza de aceite (por ejemplo, ½ taza de vinagre de jerez por cada taza de aceite de oliva). Añade 1 cucharada de mostaza y 1 cucharada de hierbas, sal y pimienta. Agite bien y añade 1 cucharada de mostaza de mostaza y 1 cucharada de hierbas, al gusto.

Lave y corte en trozos grandes las verduras de hojas verdes para ensalada. Para aderezar la ensalada, añade aproximadamente ½ taza de aderezo y mezcle con las verduras. Pruebe y añada más aderezo si lo desea.

El aderezo sobrante puede conservarse refrigerado hasta 1 semana. Agite antes de usarlo.