

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Carrot Top Pesto



Ingredients

- 1 clove of garlic
- ½ cup packed carrot top greens, or ¼ cup blanched carrot tops
- 1 cup packed spinach or basil, or ½ cup blanched basil
- 3 tablespoon pumpkin seeds
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- ¼ cup parmesan cheese or nutritional yeast
- ¼ cup extra virgin olive oil (or more, as needed)

Yields approximately ½ cup pesto

Instructions

Peel the clove of garlic. Add approximately half the greens (carrot tops etc.), pumpkin seeds, garlic, salt, pepper, and olive oil to the blender and pulse until pesto looks “chunky.”

Add the remaining greens and parmesan. Run the blender until pesto is smooth.

Add additional olive oil as needed. Serve the pesto with sliced vegetables, toast, pita chips, etc.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Pesto de hojas de zanahorias



Ingredientes

1 diente de ajo
½ taza de hojas verdes de zanahoria compactas o ¼ de taza de hojas de zanahoria escaldadas
1 taza de espinacas o albahaca compactas o ½ taza de albahaca escaldada 3 cucharadas de semillas de calabaza
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de pimienta
¼ de taza de queso parmesano rallado o de levadura nutricional
¼ de taza de aceite de oliva extra virgen (o más, según sea necesario) Produce aproximadamente ½ taza de pesto

Instrucciones

Pele el diente de ajo Añada aproximadamente la mitad de las verduras de hoja verde (hojas de zanahoria, etc.), las semillas de calabaza, el ajo, la sal, la pimienta y el aceite de oliva a la licuadora y pulse hasta que el pesto tenga aspecto de “espeso”.

Añada el resto de las verduras y el parmesano. Licúe hasta que el pesto esté homogéneo.

Añada más aceite de oliva si es necesario. Sirva el pesto con verduras en rodajas, pan tostado, chips de pita, etc.