

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Nasturtium Pesto



Ingredients

50 large nasturtium leaves or twice as many if small
¼ cup sunflower seeds
½ cup olive oil
½ cup Parmesan cheese
1 pinch red pepper optional
salt and pepper to taste

Makes approximately ¾ cup pesto

Instructions

Wash the nasturtium leaves and shake them dry (they can be slightly wet).

Toast the sunflower seeds (it intensifies their flavor and I love it)—put them in a dry pan over medium heat, stirring every 30 seconds or so, for 2–3 minutes or until aromatic.

In a food processor, add nasturtium leaves until the basin is ¾ full. Pulse until chopped. Add more leaves and pulse again, repeating until all leaves are processed.

Add sunflower seeds and pulse again. Drizzle in the oil, pulsing until at the texture you want (chunky to smooth).

Add cheese, red pepper, and salt and pepper. Pulse again until at the texture you want. Serve immediately or refrigerate.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Pesto de capuchina



Ingredientes

50 hojas grandes de capuchina o el doble si son pequeñas
¼ de taza de semillas de girasol
½ taza de aceite de oliva
½ taza de queso parmesano
1 pizca de pimienta roja opcional sal y pimienta al gusto

Rinde aproximadamente ¾ de taza de pesto

Instrucciones

Lave las hojas de capuchina y sacúdalas para secarlas (pueden estar ligeramente húmedas).

Tueste las semillas de girasol (intensifica su sabor y me encanta): póngalas en una sartén seca a fuego medio, remueva cada 30 segundos más o menos, durante 2 a 3 minutos o hasta que desprendan aroma.

En un procesador de alimentos, añada las hojas de capuchina hasta que el recipiente esté lleno hasta ¾ de su capacidad. Pulse hasta que quede picado. Añada más hojas, pulse de nuevo y repita el proceso hasta que todas las hojas estén procesadas.

Añada las semillas de girasol y pulse de nuevo. Añada el aceite y pulse hasta obtener la textura deseada (de espesa a suave).

Añada el queso, el pimiento rojo, la sal y la pimienta. Pulse de nuevo hasta obtener la textura deseada. Sirva inmediatamente o refrigere.