

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

End of Season Beans



Ingredients

- 1 ½ cup cooked or canned beans
- 1 Tablespoon olive oil
- 1 teaspoon vinegar
- 1 teaspoon cumin seeds
- 1 teaspoon ginger, finely minced or ½ teaspoon ginger powder
- 1 clove garlic, finely minced or ½ teaspoon garlic powder
- 2 scallions, roots removed, finely minced
- 2 Tablespoons chopped sundried tomatoes
- Salt, to taste

Serves 2

Instructions

Drain and wash beans. In a bowl, add beans, olive oil and vinegar. Stir. Add all remaining ingredients. Stir again. Taste and add salt as needed—because of the sundried tomatoes, vinegar, and strong herb flavors, not a lot of salt is needed. Serve immediately or refrigerate and let marinate for an hour or up to overnight before serving.

Note: this recipe is very flexible. We used cannellini beans but you can use black, pinto, kidney or any other kind of bean. You can also harvest fresh beans and chop them to 1-inch pieces, steam them, and use them instead of dry or canned beans. After adding the oil and vinegar, you can substitute in other herbs and spices—for example, with black beans you may want to skip the ginger and use fresh cherry tomatoes instead of the sundried tomatoes. If you are growing your own herbs, you can substitute in other herbs for cumin, as well—parsley and cilantro, for example. Start with the listed measurements and season to taste.

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Frijoles de final de temporada



Ingredientes

1 ½ taza de frijoles cocidos o enlatados 1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de vinagre
1 cucharadita de semillas de comino
1 cucharadita de jengibre finamente picado o ½ cucharadita de jengibre en polvo 1 diente de ajo finamente picado o ½ cucharadita de ajo en polvo
2 cebolletas, sin las raíces, finamente picadas
2 cucharadas de tomates secos picados Sal al gusto

Rinde 2 raciones

Instrucciones

Escurre y lave los frijoles En un bol, añade los frijoles, el aceite de oliva y el vinagre. Revuelva. Añade todos los ingredientes restantes. Revuelva de nuevo. Pruebe y añade sal si es necesario: debido a los tomates secos, el vinagre y el fuerte sabor a hierbas, no se necesita mucha sal.

Sirva inmediatamente o refrigere y deje marinar durante una hora o hasta toda la noche antes de servir.

Nota: Esta receta es muy flexible. Nosotros hemos utilizado frijoles cannellini, pero se pueden utilizar frijoles negros, pintos, rojos o de cualquier otro tipo. También puede cosechar frijoles frescos y picarlos en trozos de 1 pulgada, cocinarlos al vapor y utilizarlos en lugar de frijoles secos o enlatados. Después de añadir el aceite y el vinagre, puede sustituirlos por otras hierbas y especias; por ejemplo, con frijoles negros puede omitir el jengibre y utilizar tomates cherry frescos en lugar de tomates secos. Si cultiva sus propias hierbas, puede sustituir el comino por otras hierbas, como perejil y cilantro. Comience con las medidas indicadas y sazone al gusto.