

KITS DE COMIDAS

Ensalada de cuscús, maíz y papa

TIEMPO DE MONTAJE / COCCIÓN: 40 minutos o menos, más remojo durante la noche *

Los chefs Tim Ma y Ben Lin comparten su caldo de verduras especial en esta receta llena de textura y color. El caldo se puede refrigerar hasta por 3 días o congelar hasta por 3 meses. ¿Cómo se pueden cocinar frijoles remojados en 1 hora? * Consulte la NOTA a continuación.

LO QUE NECESITAS: Un tazón grande, una tabla de cortar, un cuchillo afilado, un colador, una olla grande con tapa, una bandeja para hornear, sal.

LO QUE PUEDEN HACER LOS NIÑOS: Recoja los frijoles secos y déjelos en remojo. Frota las patatas. Pelar el maíz, verter el cuscús seco en la olla de caldo. Exprime las limas. Enjuaga la espinaca. Mezcle los ingredientes de la ensalada en un tazón grande. Sazone la ensalada; ¡asegúrate de probarlo!

LO QUE PUEDE AGREGAR: Atún enlatado / escurrido, pollo cocido, chorizo curado en rodajas finas.

PARA HACER 4 PORCIONES

2 libras de papas Red Bliss
Sal
2 espigas de elote
1 cebolla morada
3 tallos de apio
2 pepinillos encurtidos
Jugo de 4 limones
3 tazas de caldo de verduras
2 tazas (aproximadamente 12 onzas) de cuscús seco
3 tazas de frijoles pintos cocidos (de 1 taza seca; ¡deberá cocinarlos con anticipación! * Consulte la NOTA a continuación)
¼ de taza de aceite de canola, o más según sea necesario
2 cucharadas más 2 cucharaditas de Mezcla de especias saladas



CCOCINA LAS PATATAS Y EL MAÍZ Coloque las papas en una olla grande y cubra con al menos 6 tazas de agua. Llevar a ebullición y agregar una pizca generosa de sal. Cocine durante unos 15 minutos, hasta que estén casi tiernos, luego agregue las mazorcas de maíz. Una vez que el agua vuelva a hervir, cocine por 2 minutos. Escurrir y enfriar, luego cada papa en 4 trozos (en cuartos) y cortar los granos de maíz de sus mazorcas, colocándolos en un tazón grande mientras trabaja.



PREPARA LAS OTRAS VERDURAS Y LAS FRUTAS Corta la cebolla morada, el apio y los pepinillos en dados de ¼ de pulgada y agrégalos al tazón grande de papas y maíz. Recorta y pica las cebolletas. Enjuague, recorte y pique las espinacas. Agrega las cebolletas y las espinacas al bol.



PREPARA EL CUSCOSO Pon a hervir el caldo de verduras en una olla grande. Vierta el cuscús y revuelva. Tapar la olla y retirar del fuego. Déjalo reposar durante 5 minutos o hasta que se absorba el caldo. Destape y esponje con un tenedor.



ARMAR LA ENSALADA Agregue el cuscús cocido al cuenco de verduras. Exprima las 4 limas directamente en el bol. Vierta el aceite y revuelva para cubrir todo. Mezcle la MITAD de la mezcla de especias saladas; pruebe y agregue más o más aceite, según sea necesario.



Recoge los frijoles secos para eliminar cualquier otra materia. Coloque los frijoles en un tazón y cúbralos con al menos 4 pulgadas de agua a temperatura ambiente. Déjelos en remojo durante la noche. Escurrir y poner en una olla mediana, cubrir con al menos 2 pulgadas de agua. Llevar a ebullición, quitar la espuma de la superficie y cocinar durante 30 minutos. Reduzca a fuego lento, agregue 1 cucharada de sal y cocine, sin tapar, por 30 minutos más o hasta que estén tiernos.



CHEFS FEEDING FAMILIES

CONSEJOS PARA EL KIT DE COMIDAS

¿SABÍAS?



La pasta de sémola enrollada conocida como cuscús es un alimento básico en el norte de África. El tipo de cocción rápida (en este kit de comida) ha sido previamente cocido al vapor y secado. ¡Agregar un líquido caliente como caldo o jugo de vegetales (en lugar de agua caliente) para reconstituirlo agrega sabor!



El antiguo personaje de dibujos animados Popeye the Sailor Man obtuvo su fuerza comiendo espinacas. Su popularidad impulsó el consumo de verduras nutritivas en un 33 por ciento durante la Gran Depresión en Estados Unidos. ¡Contiene más potasio que los plátanos!



¡Hay más de 7.500 variedades de manzanas cultivadas en todo el mundo! Los verdes agrios llamados Granny Smiths fueron cultivados por primera vez en Australia por una abuela real: Mary Ann Smith, en el siglo XIX. Se necesitan de 5 a 8 años para que un manzano produzca frutos.

¿QUÉ MÁS PUEDES HACER CON LOS INGREDIENTES? ¿EN ESTE KIT DE COMIDAS?

PATATAS Y HUEVOS DE SKILLET ESPAÑOL!

Caliente $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de canola en una sartén ancha de hierro fundido o en una sartén para horno hasta que el aceite brille. Agregue 1 cebolla morada en rodajas finas y $1\frac{1}{2}$ libras de papas Red Bliss bien fregadas y en rodajas finas. Cocine por 8 minutos, o simplemente hasta que las papas estén tiernas. Vierta con cuidado la mitad del aceite caliente. Agregue 2 o 3 cucharaditas de la mezcla de especias saladas. Vierta 6 huevos grandes, batidos. Transfiera para asar en el horno hasta que los huevos estén listos.

¡CUSCÚS DE DESAYUNO FRUTAL RÁPIDO!

Hierva 3 tazas de agua en una olla mediana. Agregue 2 tazas de cuscús seco, 2 tazas de manzanas peladas / picadas, tape y retire del fuego. Deje reposar durante 5 minutos o hasta que el agua se haya absorbido. Sazone con sal, canela molida o cardamomo y miel o azúcar morena, cada uno al gusto. Vierta suficiente leche tibia (láctea o no láctea) para lograr una consistencia similar a la de la avena.

¡FELIZ SOPA DE VERDURAS!

Caliente 6 tazas de caldo de verduras en una olla hasta que casi hierva. Agregue 1 libra de papas Red Bliss en cubitos, granos de 1 o 2 mazorcas de maíz, 1 o 2 tallos de apio cortados en cubitos. Cocine hasta que las patatas estén tiernas. Agregue la espinaca enjuagada / picada (tanto como desee) y 2 tazas de frijoles pintos cocidos. Pruebe y sazone con 2 o 3 cucharaditas de Savory Spice Blend.