



United States Department of Agriculture

MiPlato

COCCINA

**Recetas para la Semana de los
Mercados de Agricultores**

Espárragos con salsa gremolata

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas espárragos (lavados y cortados)
- 2 cucharadas margarina (o mantequilla)
- 2 cucharaditas cáscara de limón (rallada)
- 1 ajo (grande picado finamente)
- 2 cucharadas jugo de limón (fresco)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine los espárragos en una olla grande en agua hirviendo alrededor de 4 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Escorra: enjuague los espárragos con agua fría rápidamente y vuelva a escurrirlos.
4. Séquelos; envuélvalos en papel absorbente. A continuación, envuélvalos en plástico y refrigérelos.
5. Derrita la margarina en una sartén grande y pesada a fuego medio alto.
6. Agregue la ralladura de la cáscara de limón y el ajo y revuelva 30 segundos.
7. Agregue los espárragos y mezcle para recubrirlos.
8. Rocíe con jugo de limón. Sofría alrededor de 3 minutos, o hasta que los espárragos estén suficientemente calientes y cubiertos con la salsa Gremolata.
9. Colóquelos en una fuente (platón/plato). Espolvoree con perejil y sirva.

Bebida de melón cantaloupe

Hace: 8 porciones

Ingredientes:

- 1 melón cantaloupe (maduro)
- 2 1/2 tazas jugo de naranja (frío)
- 2 cucharadas azúcar (granulada) hielo (picado)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Corte el melón por la mitad. Saque las semillas y quite la cáscara y deséchela. Corte el melón en cubos de 1 pulgada.
3. En una licuadora o procesadora de alimentos, licúe los cubos de melón con 1/2 taza de jugo de naranja hasta que quede una mezcla uniforme.
4. Coloque en una jarra y agregue el jugo de naranja restante y el azúcar. Revuelva hasta disolver el azúcar.
5. Vierta en vasos llenos de hielo picado.

Ensalada de maíz con albahaca fresca y limón

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

6 mazorcas de maíz (alrededor de 3 tazas)
2 cucharadas cebolla roja picada
2 cucharadas jugo de limón
1/8 cucharadita pizca de azúcar
2 cucharadas aceite de oliva
1 cucharada albahaca fresca picada (o 1 cucharadita de albahaca seca)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine el maíz en agua hirviendo o en el microondas.
3. Corte el maíz de la mazorca. Agregue la cebolla.
4. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón y el azúcar. Agregue el aceite y mezcle.
5. Revuelva la mezcla de aceite y limón, la albahaca, y la sal y pimienta (opcional).
6. Refrigere al menos 30 minutos.

Notas:

Se pueden sustituir las 3 tazas de maíz congelado por maíz fresco.

Gazpacho de verduras frescas

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

2 pepinos (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)

3 pimientos rojos (sin semillas y cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)

3 pimientos verdes (sin semillas y cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)

4 tallos de apio (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)

2 tomates (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)

1 cebolla (mediana, cortada en pedazos de 1/4 de pulgada)

2 limones

2 tazas jugo de tomate, bajo en sodio

3 ajo (finamente picado)

1 cucharada comino (molido)

1 taza cilantro (fresco picado)

sal y pimienta (al gusto, opcional)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine todos los ingredientes con excepción de la sal, pimienta, y limones en un recipiente hondo.
3. Remueva 2 tazas de la mezcla y guarde por ahora.
4. Utilice la licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con el resto de la mezcla en el recipiente.
5. Agregue las 2 tazas de la mezcla que reservó a la mezcla en puré.
6. Sazone con sal, pimienta (opcional), y el jugo de los limones.
7. Cubra la mezcla y refrigere por lo menos durante 2 horas antes de servir.
8. Sirva frio con cilantro picado con adorno.

Frittata de pasta con guisantes

Hace: 5 porciones

Ingredientes:

4 onzas espagueti de harina de trigo integral mediano o fino
4 huevos ligeramente batidos
pizca de nuez moscada (opcional)
1/8 cucharadita pimienta negra
sal (opcional o omita la sal y pásela a la mesa)
2/3 taza queso rallado (cheddar, suizo, mozzarella, o el que prefiera probar)
1 taza guisantes (congelados, descongelados, o 1 taza de tomates picados)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350 °F.
3. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y coloque en una fuente (plato/platón) honda de 9 pulgadas, rociada con aceite en aerosol antiadherente.
4. Combine los huevos, los condimentos, el queso y los guisantes. Distribuya la mezcla de huevos sobre el espagueti para que cubra la frittata y para que parte de la mezcla penetre entre los espaguetis.
5. Hornee 20 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo cerca del centro, éste salga limpio. Deje que la frittata repose 5 minutos antes de servir.

Variación con tomates: en vez de mezclar 1 taza de guisantes con los huevos, los condimentos y el queso, distribuya los tomates uniformemente sobre la frittata antes de colocar la preparación en el horno.

Nota: Sal omitido del análisis