

# Dahlia Community Cookbook

## 2023

English/Español



CREATED BY YOUR  
FARM AND  
GARDEN TEAM





*Message From Staff/Mensaje del personal:*

*Dear Dahlia Community,*

*When we farmers say we love food from seed to stomach we mean it! Everything we grow we ensure is grown with care for the people eating it, ourselves, and the environment.*

*We hope that you can feel this care when you eat our fresh, nutritious produce, when you see the farms, and when you speak with us.*

*To build community you must build together, and we could not have created this cookbook without you!*

*We hope this book brings you even more ways to enjoy the Dahlia Farms produce,*

*- Your Dahlia Farmers*

*Estimada comunidad de Dahlia,*

*Cuando los agricultores decimos que amamos los alimentos desde la semilla hasta el estómago, ¡lo decimos en serio! Todo lo que cultivamos lo hacemos cuidando de las personas que lo comen, de nosotros mismos y del medio ambiente.*

*Esperamos que pueda sentir ese cuidado cuando coma nuestros productos frescos y nutritivos, cuando vea las granjas y cuando hable con nosotros.*

*Para construir comunidad hay que construir juntos, ¡y no podríamos haber creado este libro de cocina sin ustedes!*

*Esperamos que este libro le ofrezca aún más maneras de disfrutar de los productos de las granjas de Dahlia,*

*- Sus agricultores de Dahlia*

## Contents

<i>Drinks/Bebidas</i>	3
Fresh Juices	3
Jugos frescos	4
<i>Entrées/Entremeses</i>	5
Auntie Fumi's Harvest Casserole	5
Cazuela de la cosecha de la tía Fumi	5
Fish with Leeks and Carrots	6
Pescado con puerros y zanahorias	7
Italian Meatballs and Spaghetti Sauce with Zest and Flavor	8
Albóndigas Italianas y salsa de espaguetis con aroma y sabor	9
Mom's Lasagna	10
La lasaña de mamá	10
Uncle Tommy's Teriyaki Roll-up	11
Rollito de Teriyaki del tío Tommy	12
Zucchini with Pico de Gallo	13
Calabacines con pico de gallo	13
<i>Salads/Ensaladas</i>	14
Blueberry Feta Quinoa Salad with Lemon Vinaigrette	14
Ensalada de moras, queso feta y quinua con vinagreta de limón	15
Cranberry-Carrot Salad	16
Ensalada de arándanos y zanahorias	16

<i>Sides/Acompañamientos</i>	17
Baby Bok Choy with Mushrooms	17
Baby Bok Choy (col) con setas	17
Chipotle Tomatillo Salsa	18
Salsa de chipotle y tomatillo	18
Creamy Tomatillo-Avocado Salsa	19
Salsa cremosa de tomatillo y aguacate	19
Fiesta Dip	20
Salsa de fiesta	20
Peach Salsa	21
Salsa de durazno	21
Roasted Red Peppers (Sweet or Hot)	22
Pimientos rojos asados (dulces o picantes)	22
Slow Cooker Collard Greens	23
Acelgas en olla de cocción lenta	23
Sweet Potato Hash	24
Camote rallado	24
<i>Soups/Stews/Sopas/Guisos</i>	25
French Onion Eggplant Soup	25
Sopa de berenjena y cebolla francesa	25
Okra Stew	26
Guiso de okra	26
<i>Dessert/Postre</i>	27
Iva's Peanut Brittle	27
Dulce de maní de Iva	27

## Drinks/Bebidas

### Fresh Juices

Submitted by P. Washington

½ Cup of figs cubed  
½ Cup of watermelon cubed  
8 Mint leaves  
Pitcher of ice water

1 Sliced lemon  
1 Sliced lime  
½ Sliced cucumber  
1 tsp. Turmeric  
1 tsp. Chopped ginger  
2 Tbsp. Honey  
Pinch of cayenne pepper  
Pitcher of water

½ Cup of blueberries  
1 Orange  
1 Mango  
8 Mint leaves  
1 Pitcher of water

¼ Cup of strawberries  
1 Sliced lemon  
1 Sliced grapefruit  
6 Basil leaves  
½ tsp. Chopped ginger  
Pitcher of water

½ Cup of raspberries  
1 Sliced lemon  
8 Mint leaves  
Pitcher of ice water



## Jugos frescos

Presentada por P. Washington

½ taza de higos cortados en cubos

½ taza de sandía cortada en cubos

8 hojas de menta

Jarra de agua helada

¼ taza de fresas

1 limón en rodajas

1 pomelo en rodajas

6 hojas de albahaca

½ cucharadita de jengibre picado

Jarra de agua

1 limón en rodajas

1 lima en rodajas

½ pepino en rodajas

1 cucharadita de cúrcuma

1 cucharadita de jengibre picado

2 cucharadas de miel

Una pizca de pimienta de cayena

Jarra de agua

½ taza de moras

1 naranja

1 mango

8 hojas de menta

1 jarra de agua

½ taza de frambuesas

1 limón en rodajas

8 hojas de menta

Jarra de agua helada



## Entrées/Entremeses

### Auntie Fumi's Harvest Casserole

Submitted by Patti I

- ½ lb Mushrooms (or marinated artichokes)
- ½ Cauliflower (cut into florets) or sweet potato
- 2-4 Potatoes
- ½ Package of frozen peas
- 3-4 Carrots
- 1 Eggplant (1/2 depends on size)
- 1/2 Cup washed uncooked rice
- ½ lb Grated cheese (jack or Parmesean)
- 2 tsp. Salt \*
- 1 Small red onion
- 2-3 Tomatoes
- 2-4 Zucchini (depends on size)
- 1/2 Cup olive oil
- ½ tsp. Tabasco sauce
- \*Worcestershire sauce (less than 1 tsp., sprinkled in place of salt)

Heat oven to 350 degrees Cut up all veggies bite-size and mix. Let stand for 10 minutes. Sprinkle with cheese and mix. Cook 1 hour 15 minutes – 1 hour 30 minutes (1 hour 30 minutes if using carrots).

### Cazuela de la cosecha de la tía Fumi

Presentada por Patti I

- ½ lb de setas (o alcachofas marinadas)
- ½ coliflor (cortada en ramilletes) o camote
- 2-4 patatas
- ½ paquete de guisantes congelados
- 3-4 zanahorias
- 1 berenjena (1/2 dependiendo del tamaño)
- 1/2 taza de arroz lavado sin cocer
- ½ libra de queso rallado (jack o parmesano)
- 2 cucharaditas de sal \*
- 1 cebolla roja pequeña
- 2-3 tomates
- 2-4 calabacines ( dependiendo del tamaño)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de tabasco
- \*Salsa Worcestershire (menos de 1 cucharadita, aplicada en lugar de sal)

Calentar el horno a 350 grados cortar todas las verduras en trozos pequeños y mezclar. Dejar reposar 10 minutos. Añadir el queso y mezclar. Cocinar 1 hora 15 minutos - 1 hora 30 minutos (1 hora 30 minutos si se usan zanahorias).

## Fish with Leeks and Carrots

Submitted by Mary W-S

2-4 Tbsp. Olive oil

2 Large carrots, cut into matchsticks

2 Large leeks (white and light green parts),  
thinly sliced lengthwise in matchsticks

½ Cup dry white wine or broth

¾ lb. Mild white fish (tilapia works!)

Salt and pepper

½ Cup Italian parsley

1 Clove garlic

2 Tbsp. Pine nuts, walnuts, or other nuts

Optional: Cornstarch if you plan to fry the  
fish

Make a pesto with the parsley, garlic, and nuts by grinding it all up in a food processor or with a mortar and pestle. You could just finely chop these ingredients and mix them to form a paste.

If poaching the fish, heat 1 Tbsp. of the oil in a large skillet over medium-high heat. Add the carrots and leeks and cook, stirring for 2 minutes. If frying the fish, cook until the carrots start to become tender, but do not overcook. Add the wine (or broth) and 1/2 cup water and bring to a boil.

For Poached Fish:

Season the fish with 1/2 tsp. salt and 1/4 tsp. pepper and place on top of the vegetables. Reduce heat to medium and cook, covered, until the fish is opaque throughout, about 8 minutes. Transfer the fish to a plate.

For Fried Fish:

Before starting to cook the carrots and leeks, dry the fish as much as possible. Dredge fish fillets in cornstarch seasoned with salt and pepper. When veggies are close to done, heat 2 Tbsp. olive oil over med-high heat. Fry the fish for about 1½ minutes or until golden brown, turn and cook for another minute until golden brown. Do not overcook. Remove from pan and place on a paper towel to drain.

Add the pesto to the broth and veggies and let simmer for a minute or two. Season the veggies with salt and pepper, serve over rice or noodles, and top with fish. Reserve a little of the broth to drizzle over the fish.

---

### FOOD FACT

---

Leeks give the right amount of mild onion flavor to a dish. Lots of recipes like the one above call for the “white and light green parts” of the vegetable, but the dark green leaves can be saved for stock making.

## Pescado con puerros y zanahorias

Presentada por Mary W-S

2-4 cucharadas de aceite de oliva

2 zanahorias grandes, cortadas en tiras

2 puerros grandes (partes blanca y verde clara), cortados en tiras a lo largo

½ taza de vino blanco seco o caldo

¾ lb. de pescado blanco suave (¡la tilapia funcional!)

Sal y pimienta

½ taza de perejil italiano

1 diente de ajo

2 cucharadas de piñones, nueces u otros frutos secos

Opcional: almidón de maíz si se va a freír el pescado

Haga un pesto con el perejil, el ajo y las nueces triturándolo todo en un procesador de alimentos o con un mortero y una maja. También puede picar finamente estos ingredientes y mezclarlos hasta formar una pasta.

Si va a escalfar el pescado, caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añadir las zanahorias y los puerros y cocinar, mezclando durante 2 minutos. Si se fríe el pescado, cocinar hasta que las zanahorias empiecen a estar tiernas, pero sin cocerlas demasiado. Añadir el vino (o caldo) y 1/2 taza de agua y llevar a ebullición.

Para el pescado escalfado:

Sazonar el pescado con 1/2 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta y colocar encima de las verduras. Reduzca el fuego a medio y cocine, tapado, hasta que el pescado esté opaco, unos 8 minutos. Pasar el pescado a un plato.

Para el pescado frito:

Antes de empezar a cocer las zanahorias y los puerros, seque el pescado todo lo posible. Reboce los filetes de pescado en almidón de maíz sazonado con sal y pimienta. Cuando las verduras estén casi hechas, caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio-alto. Freír el pescado durante 1½ minutos o hasta que esté dorado, darle la vuelta y cocinar durante otro minuto hasta que esté dorado. No cocine demasiado. Retirar de la sartén y colocar en una toalla de papel para escurrir.

Añadir el pesto al caldo y las verduras y dejar cocer a fuego lento uno o dos minutos. Sazone las verduras con sal y pimienta, sirva sobre arroz o fideos y cubra con pescado. Reservar un poco del caldo para rociar el pescado.

---

### DATO ALIMENTARIO

---

Los puerros aportan la cantidad justa de sabor suave de cebolla a un plato. Muchas recetas, como la de arriba, requieren las "partes blancas y verde claro" de la verdura, pero las hojas de color verde oscuro se pueden guardar para hacer caldo.

## Italian Meatballs and Spaghetti Sauce with Zest and Flavor

Submitted by Chuck S

1 ½ lb. Hamburger or ground chuck	1 Cup breadcrumbs
Rosemary, thyme, and sage to taste	1 ½ Cups chopped onion
½ lb. Ground pork or pork sausage	1 ½ tsps. Oregano
1 tsp. Salt	1 Quart tomatoes
2 Large cloves of garlic	1 Pint tomato juice
½ tsp. Pepper	12 oz. Tomato paste
3 oz. Parmesan cheese	Olive oil
1 Tbsp. Sugar	1 Can of mushrooms
½ Cup chopped parsley	4 Tbsps. Red wine (claret or burgundy)
2 Cups water or stock	1 Bay leaf
2 Eggs	Spaghetti noodles

Mix thoroughly—meat, garlic, parmesan cheese, breadcrumbs, salt, pepper, and eggs. Do not over-mix. Form small balls and brown well in olive oil. Remove meatballs and brown onions and 1 garlic clove and add chopped parsley. Add tomatoes, tomato juice, paste, water, wine, oregano, rosemary, thyme, bay leaf, salt, sugar, and mushrooms, and simmer for 3 hours. Add water or stock if the sauce gets too thick

Cook spaghetti in boiling salt water until tender but firm. Drain. To keep spaghetti hot until serving time, place it in a colander and set it in a pan of boiling water. Spaghetti should not come in contact with water. Coat spaghetti with butter or margarine to keep strands from sticking together.

---

### FOOD FACT

---

Different pasta and meat combinations are well-documented in certain regions of Italy. The version of spaghetti and meatballs we know today was developed by Italian immigrants who settled in the US.

## Albóndigas Italianas y salsa de espaguetis con aroma y sabor

Presentada por Chuck S

1 ½ lb. de hamburguesa o carne picada de res

Romero, tomillo y salvia al gusto

½ lb. carne picada de puerco o salchicha de puerco

1 cucharadita de sal

2 dientes de ajo grandes

½ cucharadita de pimienta

3 oz. queso parmesano

1 cucharada de azúcar

½ taza de perejil picado

2 tazas de agua o caldo

2 huevos

1 taza de pan rallado

1 ½ tazas de cebolla picada

1 ½ cucharadita de orégano

1 cuarto de galón de tomates

1 pinta de jugo de tomate

12 oz. de pasta de tomate

Aceite de oliva

1 lata de setas

4 cucharaditas de vino tinto (clarete o borgoña)

1 hoja de laurel

Fideos de espagueti

Mezclar bien la carne, el ajo, el queso parmesano, el pan rallado, la sal, la pimienta y los huevos. No mezcle demasiado. Formar pequeñas albóndigas y dorarlas bien en aceite de oliva. Retirar las albóndigas y dorar las cebollas y 1 diente de ajo y añadir perejil picado. Añadir los tomates, el jugo de tomate, la pasta, el agua, el vino, el orégano, el romero, el tomillo, el laurel, la sal, el azúcar y las setas, y cocer a fuego lento durante 3 horas. Añadir agua o caldo si la salsa queda demasiado espesa

Cocine los espaguetis en agua salada hirviendo hasta que estén tiernos pero firmes. Escúrralos. Para mantener los espaguetis calientes hasta el momento de servirlos, colóquelos en un escurridor y póngalos en una cacerola con agua hirviendo. Los espaguetis no deben entrar en contacto con el agua. Untar los espaguetis con mantequilla o margarina para evitar que se peguen.

---

### DATO ALIMENTARIO

---

Las distintas combinaciones de pasta y carne están bien documentadas en ciertas regiones de Italia. La versión de espaguetis con albóndigas que conocemos hoy en día fue desarrollada por inmigrantes italianos que se establecieron en EE.UU.

## Mom's Lasagna

Submitted by Shannon H

### Tomato Sauce:

4 Tbsps. Olive oil  
8 oz. Italian sausage  
2 tsps. Basil  
2 Cloves garlic, minced  
Salt and pepper  
4 Tbsps. Tomato paste  
4 Cups tomato puree

### Filling:

Lasagna noodles  
1 lb. Ricotta cheese  
7 oz. Mozzarella cheese  
12 oz. Mushrooms, sliced  
2 Tbsps. Butter  
Parmesan cheese

Heat oil in a saucepan. Add sausage, basil, garlic, salt, and pepper. Sauté 5 mins then add tomato paste and puree. Simmer till thickened, 30 minutes.

Boil lasagna in a large saucepan. Oil baking dish.

Mix roughly grated mozzarella with ricotta. Sauté mushrooms in butter.

Layer lasagna, ricotta mixture, sauteed mushrooms, and sauce. Sprinkle top with parmesan. Bake at 400 degrees for 30 minutes.

## La lasaña de mamá

Presentada por Shannon H

### Salsa de tomate:

4 cucharadas de aceite de oliva  
8 oz. de salchicha italiana  
2 cucharaditas de albahaca  
2 dientes de ajo picados  
Sal y pimienta  
4 cucharaditas de pasta de tomate  
4 tazas de puré de tomate

### Relleno:

Fideos para lasaña  
1 lb. de queso ricotta  
7 oz. de queso mozzarella  
12 oz. de setas picadas  
2 cucharaditas de mantequilla  
Queso parmesano

Calentar el aceite en una sartén. Añadir la salchicha, la albahaca, el ajo, la sal y la pimienta. Saltee 5 minutos y, a continuación, añade la pasta de tomate y el puré. Cocer a fuego lento hasta que espese, 30 minutos.

Hervir la lasaña en una cacerola grande. Engrase la bandeja para hornear.

Mezclar la mozzarella rallada con la ricotta. Saltear las setas en mantequilla.

Coloque en capas la lasaña, la mezcla de ricotta, las setas salteadas y la salsa. Esparza el parmesano por encima. Hornee a 400 grados durante 30 minutos.

---

### STORAGE TIP/ CONSEJO DE ALMACENAMIENTO

---

Basil can be stored like a bouquet of flowers! Just trim the stems and place the bunch in a jar with a couple of inches of water. Loosely cover the tops with a thin produce bag and leave them out at room temperature.

¡La albahaca puede almacenarse como un ramo de flores! Basta con recortar los tallos y colocar el ramo en un tarro con un par de pulgadas de agua. Cúbralos ligeramente con una bolsa fina y déjalos a temperatura ambiente.

## Uncle Tommy's Teriyaki Roll-up

Submitted by Patti I

Shabu Shabu beef (thinly sliced beef in an Asian grocery)

¼ – 1/3 Cup of soy sauce

1 – 2 Cloves garlic (minced fine)

½ – 1 Tbsp. Green onions(minced fine)

Honey or Palm Sugar (to taste)

Optional 1 Tbsp. of Sake

1 small can of Ortega's green chiles (your spice preference) Or fresh chiles from the Farmer's Market like Guerrero's (more flavor after roasting)

Marinate Shabu Shabu beef for 1-2 hours in a mixture of soy sauce, minced garlic, minced green onions, honey, or palm sugar (to taste). If you want, add 1 Tbsp. sake.

After marinating and ensuring all slices of beef have soaked in the marinade, slice green chilis into 1/3 lengthwise strips.

Preheat oven to 350 degrees, be sure to watch them since depending on the sugar/honey content, they can burn easily!

Allow yourself ½ hour or so the first time to roll these up! After marinating, have a clean cutting board and place a strip (both sides of the chile) in the slice of marinated Shabu Shabu, using the fatty side in the roll-up. Place the rolled-up meat with chile inside into a 13 x 10 cooking pan with the folded side down (so they won't unroll). Cook for at least 25 minutes until both sides of the rolled-up meat are cooked.

If cooking for a crowd, you can serve the rolled meat in the cooking pan; otherwise, after all meat has cooked and cooled, you can put the rolled meat on a bed of romaine and serve it with shredded and pickled carrots and daikon, as a delicious entrée!

## Rollito de Teriyaki del tío Tommy

Presentada por Patti I

Shabu Shabu de res (carne de res en rodajas finas de un supermercado asiático)

¼ – 1/3 taza de salsa de soja

1 – 2 dientes de ajo (picados finos)

½ – 1 cucharadita de cebollas verdes (picadas finas)

Miel o azúcar de palma (al gusto)

Opcional 1 cucharadita de sake

1 lata pequeña de Ortega's chiles verdes (su preferencia de picante) O chiles frescos del mercado de la granja agricola como Guerrero's (más sabor después de asar)

Marinar la carne Shabu Shabu durante 1-2 horas en una mezcla de salsa de soja, ajo picado, cebolleta picada, miel o azúcar de palma (al gusto). Si lo desea, añada 1 cucharada de sake.

Después de marinar y asegurarse de que todas las rodajas de carne se han empapado de la marinada, corte los chiles verdes en tiras de 1/3 de longitud.

Precalear el horno a 350 grados, asegúrese de vigilarlos ya que dependiendo del contenido de azúcar/miel, ¡pueden quemarse fácilmente!

¡Permítase ½ hora más o menos la primera vez que los enrolle! Después de marinar, tenga una tabla de cortar limpia y coloque una tira (ambos lados del chile) en la rebanada de Shabu Shabu marinado, usando el lado grasoso en el enrollado. Coloque la carne enrollada con el chile dentro de una sartén de 13 x 10 con el lado doblado hacia abajo (para que no se desenrollen). Cocine durante al menos 25 minutos hasta que ambos lados de la carne enrollada estén cocidos.

Si cocina para una multitud, puede servir la carne enrollada en la sartén; si no, una vez que toda la carne se haya cocinado y enfriado, puede poner la carne enrollada sobre un lecho de lechuga romana y servirla con zanahorias y daikon rallados y encurtidos, ¡como un delicioso entrante!



## Zucchini with Pico de Gallo

Submitted by Manuela M

- 2 Tbsps. Olive oil
- 1 Green bell pepper, sliced
- 1 lb. Zucchini cut into thick round slices
- 1 Medium white onion, sliced
- ½ Cup fresh cheese sliced in thin strips
- 1 Clove of garlic, minced

How to make it: fry the sliced onion and minced garlic. Add the zucchini and green bell pepper, then put them to cook and leave them for 15 minutes.

The pico de gallo is made separately

- 3 Red tomatoes
- 1 Medium white onion
- 1 tsp. Chopped cilantro
- ¼ Cup lime

How to make it: chop the tomatoes and onions finely and add cilantro and salt to taste. Serve the zucchini on top and add pico de gallo and queso fresco at the end. These zucchinis are delicious and healthy.

## Calabacines con pico de gallo

Presentada por Manuela M

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 chile morrón verde
- 1 libra de calabacines cortadas en rodajas redondas y gruesas
- 1 cebolla blanca mediana
- ½ taza de queso fresco rebanado en tiritas delgadas
- 1 diente de ajo y un clavo

Como se prepara se fríe la cebolla en rodajas y el ajo picado, se fríe el ajo la cebolla y el clavo, se agrega el calabacín y el chile morrón verde, se cortan las rodajas, luego se ponen a cocer y se dejan 15 minutos.

El pico de gallo se hace por separado

- 3 tomates rojos
- 1 cebolla blanca mediana
- 1 cucharadita de cilantro picado
- ¼ de limon

Cómo se prepara, pique los tomates y las cebollas finamente y añade sal al gusto. Sirva los calabacines, encima se le añade pico de gallo y queso fresco al final. Estos calabacines son deliciosos y saludables

---

### FOOD FACT/ DATO ALIMENTARIO

---

Enjoyed in the summer, Zucchini are most flavorful when they are harvested at a small to medium size. Zucchini blossoms can also be eaten as well; the flowers are commonly stuffed or placed in a quesadilla!

Cuando se disfrutan durante el verano, los calabacines son más sabrosos cuando se cosechan en tamaño pequeño o mediano. Las flores de calabacín también se pueden comer; ¡las flores se suelen rellenar o poner en una quesadilla!

## Salads/Ensaladas

### Blueberry Feta Quinoa Salad with Lemon Vinaigrette

Submitted by Catie S

#### Salad:

½ Cup uncooked quinoa  
1 Cup water  
2 cups packed, chopped curly kale, ribs removed  
Pinch of salt  
1 cup fresh blueberries  
1/3 Cup diced red onion  
4 oz. crumbled feta cheese (~½ cup)  
1/3 cup roasted shelled pistachios  
2 Tbsps. Chopped fresh basil

#### Vinaigrette:

3 Tbsps. Avocado oil or olive oil  
3 Tbsps. Lemon juice (~1 lemon)  
2 Tbsps. Diced shallots  
2 tsps. Dijon mustard  
1 tsp. Honey  
¼ tsp. Salt

Make the quinoa (this step can be done up to 2 days ahead of time). Rinse ½ cup of uncooked quinoa in a fine mesh strainer under cold water. In a medium saucepan over high heat, bring 1 cup of water and the quinoa to a boil. Reduce heat to low, cover with a lid, and simmer for 10-15 minutes or until all water is absorbed. Remove from heat, cover, and let the quinoa sit for 5 minutes, then fluff with a fork. Set aside to cool.

Make the vinaigrette (this step can also be done a day or two in advance). In a small bowl or mason jar with a lid, combine the oil, lemon juice, shallots, mustard, honey, and salt. Whisk or shake to combine well. Set aside or refrigerate until ready to use.

To make the salad, in a large bowl place the chopped kale and a pinch of salt. Using your hands, massage the salt into the kale for 1-2 minutes or until the kale leaves are slightly wilted. Then add the cooled quinoa, blueberries, red onion, feta, pistachios, and basil. Drizzle the vinaigrette over top and toss to coat. Add additional salt to taste.

## Ensalada de moras, queso feta y quinua con vinagreta de limón

Presentada por Catie S

### Ensalada:

½ taza de quinua cruda  
1 taza de agua  
2 tazas de col rizada picada, sin las costillas  
Una pizca de sal  
1 taza de moras frescas  
1/3 taza de cebolla roja picada  
4 oz. de queso feta desmenuzado (~½ taza)  
1/3 taza de pistachos tostados sin cáscara  
2 cucharadas de albahaca fresca picada

### Vinagreta:

3 cucharadas de aceite de aguacate o aceite de oliva  
3 cucharadas de jugo de limón (~1 limón)  
2 cucharadas de chalotas picadas  
2 cucharaditas de mostaza de Dijon  
1 cucharadita de miel  
¼ cucharadita de sal

Preparar la quinua (este paso puede hacerse con hasta 2 días de antelación). Enjuagar ½ taza de quinua cruda en un colador de malla fina bajo el chorro de agua fría. En una cacerola mediana a fuego alto, llevar a ebullición 1 taza de agua y la quinua. Bajar el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que se haya absorbido toda el agua. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar la quinua durante 5 minutos. Separar con un tenedor. Dejar enfriar.

Preparar la vinagreta (este paso también se puede hacer con uno o dos días de antelación). En un recipiente pequeño con tapa, mezcle el aceite, el jugo de limón, las chalotas, la mostaza, la miel y la sal. Bata o agite para mezclar bien. Guardar o refrigerar hasta el momento de usar.

Para preparar la ensalada, coloque en un recipiente grande la col rizada picada y una pizca de sal. Con las manos, masajear la sal en la col rizada durante 1-2 minutos o hasta que las hojas de col rizada estén ligeramente marchitas. A continuación, añada la quinua enfriada, las moras, la cebolla roja, el queso feta, los pistachos y la albahaca. Rocíe la vinagreta por encima y agite para cubrir. Añadir sal al gusto.

## Cranberry-Carrot Salad

FROM THE KITCHEN OF CONNIE TURNER

Submitted by Park Hill Neighbor

### Servings: 8

4 Cups shredded raw carrots

1 Cup dried cranberries

½ Cup mayonnaise

½ Cup vanilla-flavored Greek yogurt

2 Tbsps. Lemon juice

Wash, peel, and shred carrots. Stir in dried cranberries. Mix mayonnaise, yogurt, and lemon juice. Pour over the carrot-cranberries and mix thoroughly. Refrigerate until ready to serve.

## Ensalada de arándanos y zanahorias

DE LA COCINA DE CONNIE TURNER

Presentada por una vecina de Park Hill

### Porciones: 8

4 tazas de zanahoria cruda rallada

1 taza de arándanos secos

½ taza de mayonesa

½ taza de yogur griego con sabor a vainilla

2 cucharadas de jugo de limón

Lavar, pelar y rallar las zanahorias. Añada los arándanos secos. Mezcle la mayonesa, el yogur y el zumo de limón. Verter sobre la zanahoria y los arándanos y mezclar bien. Refrigerar hasta el momento de servir.



## Sides/Acompañamientos

### Baby Bok Choy with Mushrooms

Submitted by Elena A

#### Servings: 4-6

- ½ Cup chicken broth
- 2 Tbsps. Asian fish sauce (Nam pla)
- 1 – 2 Tbsps. Soy sauce
- 2 Tbsps. Sesame or canola oil
- 3 Garlic cloves, peeled and minced
- 1 Tbsp Ginger, peeled and minced
- 1 Cup shiitake mushrooms, rinsed, stemmed, and thinly sliced
- 5 Heads of Bok choy, Rosie choy, tatsoi, or other green, rinsed and ends cut off

In a small bowl, whisk together the broth, fish sauce, and soy sauce; set aside.

In a large skillet or wok, heat the oil over medium-high heat. Add the ginger and garlic and stir fry for 30 seconds, until fragrant.

Add the mushrooms and stir fry for 2 minutes.

Add Bok choy and stir fry until crisp-tender, about 1 minute.

Add broth mixture and cook for 2 minutes.

Serve and enjoy!

### Baby Bok Choy (col) con setas

Presentada por Elena A

#### Porciones: 4-6

- ½ taza de caldo de pollo
- 2 cucharadas de salsa asiática de pescado (Nam pla)
- 1 - 2 cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de sésamo o canola
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1 cucharada de jengibre pelado y picado
- 1 taza de setas shiitake, lavadas, sin tallo y cortadas en láminas finas
- 5 cabezas de col (Bok choy, Rosie choy, tatsoi u otra verdura), lavadas y con las puntas cortadas

En un recipiente pequeño, mezcle el caldo, la salsa de pescado y la salsa de soja.

En una sartén grande o wok, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir el jengibre y el ajo y saltear durante 30 segundos, hasta que huelan bien.

Añadir las setas y saltear durante 2 minutos.

Añadir el col (Bok choy) y sofríalo hasta que esté tierno y crujiente, aproximadamente 1 minuto.

Añadir la mezcla de caldo y cocer durante 2 minutos.

¡Sirva y disfrute!

## Chipotle Tomatillo Salsa

Submitted by Anna C

1 lb. Fresh tomatillos  
1 Garlic clove  
2 Tbsp. white onion, coarsely chopped  
¼ Cup cilantro leaves, coarsely chopped  
1 Chipotle chili in adobo sauce  
2 Tbsp. Adobo sauce  
Juice from half a lime

Remove the husks from the tomatillos and give them a good rinse before cutting them in half.

Add tomatillos and remaining ingredients to a food processor or blender and purée until smooth.

Salsa can be eaten right away or chilled for a few hours before serving to let the flavors come together.

**\*Cook's tip:** For a milder salsa, remove the seeds from the chipotle chili before puréeing. Salsa can also be made hotter by adding an additional chipotle chili and/or adobo sauce.

## Salsa de chipotle y tomatillo

Presentada por Anna C

1 lb. de tomatillos frescos  
1 diente de ajo  
2 cucharadas de cebolla blanca, picada gruesa  
¼ taza de hojas de cilantro, picadas gruesas  
1 chile chipotle en salsa de adobo  
2 cucharadas de salsa de adobo  
Jugo de media lima

Quitar la cáscara a los tomatillos y lavarlos bien antes de cortarlos por la mitad.

Agregar los tomatillos y el resto de los ingredientes a un procesador de alimentos o licuadora y hazlos puré hasta que obtener una mezcla suave.

La salsa puede consumirse inmediatamente o refrigerarse unas horas antes de servirla para que se mezclen los sabores.

**\*Consejo del cocinero:** Para obtener una salsa menos picante, quítele las semillas del chile chipotle antes de hacerlo puré. La salsa también se puede hacer más picante añadiendo un chile chipotle adicional y/o salsa de adobo.

---

### FOOD FACT/ DATO ALIMENTARIO

---

Like tomatoes, tomatillos can be green, yellow, red, or purple, with some varieties being sweeter or tarter than others. Tomatillos are typically harvested when they are under-ripe (green) and are commonly used in Mexican cuisine to add tartness to a dish. You can experiment with different varieties for more nuance of flavors in your dishes!

Al igual que los tomates, los tomatillos pueden ser verdes, amarillos, rojos o morados, y algunas variedades son más dulces o amargas que otras. Los tomatillos suelen recolectarse cuando están poco maduros (verdes) y se suelen utilizar en la cocina mexicana para dar un toque ácido a los platos. ¡Puede experimentar con distintas variedades para dar más matices de sabor a sus platos!

## Creamy Tomatillo-Avocado Salsa

Submitted by Anna C

- ¾ lb. Tomatillos, husks removed
- 1 Avocado, pitted and peeled
- 1 Jalapeño, seeds removed and roughly chopped
- 4 Cloves of garlic, minced
- 1 Tbsp. Lime juice
- ¼ Cup cilantro

Bring a pot of water to a boil and simmer tomatillos until soft, about 5 minutes.

Add tomatillos and remaining ingredients to a blender and purée until smooth. Chill for a few hours in the refrigerator before serving on tacos or with tortilla chips.

## Salsa cremosa de tomatillo y aguacate

Presentada por Anna C

- ¾ lb. de tomatillos sin cáscara
- 1 aguacate, sin hueso y pelado
- 1 jalapeño, sin semillas y picado grueso
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- ¼ taza de cilantro

Poner a hervir agua en una olla y cocer los tomatillos a fuego lento hasta que estén blandos, unos 5 minutos.

Añada los tomatillos y el resto de los ingredientes a una licuadora y hágalos puré hasta obtener un mezcla suave. Deje enfriar unas horas en el frigorífico antes de servirlo en tacos o con chips de tortilla.



## Fiesta Dip

Submitted by Catie S

- 2 Cans of black beans
- 2 Cans white shoepeg corn
- 4 – 5 Roma tomatoes, diced small
- 1 Large green bell pepper, diced small
- 1 Package of Good Seasons Italian dressing
- Vegetable oil
- 1 Package of taco seasoning

Drain and rinse corn and beans in a colander.

Add diced tomatoes and green pepper in a bowl with corn and beans.

Follow the salad dressing directions on the package (uses vegetable oil and water).

Add the package of taco seasoning to the dressing.

Pour dressing over the vegetables.

Serve with tortilla chips or serve over chicken!

## Salsa de fiesta

Presentada por Catie S

- 2 latas de frijoles negros
- 2 latas de maiz blanco shoepeg
- 4 - 5 tomates roma, cortados en cubos pequeños
- 1 pimiento verde grande, cortado en cubos pequeños
- 1 paquete de aderezo italiano Good Seasons
- Aceite vegetal
- 1 paquete de condimento para tacos

Ecurrir y enjuagar el maiz y los frijoles en un colador.

Añadir los tomates cortados en cubos y el pimiento verde en un bol con el maíz y los frijoles.

Sigue las instrucciones del aliño para ensaladas del envase (utilice aceite vegetal y agua)

Añadir el paquete de aderezo para tacos al aliño.

Vierta el aderezo sobre las verduras.

¡Sirva con chips de tortilla o con pollo!



## Peach Salsa

Submitted by Renee M

1 ½ Cups diced tomatoes (paste is preferred)

1 Medium sweet pepper (any color), diced

1 – 2 jalapeños, diced (optional but recommended)

1 Medium red onion, diced

2 Cups fresh peaches, diced

2 Tbsps. Lime juice

Salt and pepper to taste

Cilantro to taste

Mix all ingredients and enjoy with tortilla chips, on fish, or any way you use fresh salsa!

Flavors will enhance after 1+ hours of chilling in the fridge.

## Salsa de durazno

Presentada por Renee M

1 ½ tazas de tomates cortados en cubos (es preferible en pasta de tomate)

1 pimiento dulce mediano (de cualquier color), cortado en dados

1 - 2 jalapeños, cortados en cubos (opcional pero recomendado)

1 cebolla roja mediana, picada

2 tazas de duraznos frescos, cortados en cubos

2 cucharadas de jugo de lima

Sal y pimienta al gusto

Cilantro al gusto

¡Mezclar todos los ingredientes y disfrútala con chips de tortilla, con pescado o de cualquier otra forma que utilice salsa fresca!

Los sabores se realzarán después de más de 1 hora de enfriamiento en el frigorífico.

---

### FOOD FACT/ DATO ALIMENTARIO

---

As a member of the Rosaceae family (Rose family) peaches are not only delicious and sweet but they are also packed with vitamins and antioxidants that have been proven to relieve stress!

Como miembro de la familia Rosaceae (familia de las rosáceas), los duraznos no sólo son deliciosos y dulces, ¡sino que también están repletos de vitaminas y antioxidantes que se ha demostrado que alivian el estrés!

## Roasted Red Peppers (Sweet or Hot)

Submitted by Chuck S

Char your peppers in the oven/ on the gas stove/ on the grill.

Once blackened, put in a bowl with a lid and allow to steam for 15-20 minutes.

Slice your garlic very thin. Peel the skin from the pepper and remove the seed.

Place half your garlic in a jar with your olive oil, peppers, and a bit of salt. Repeat until the jar is full. Allow marinating overnight.

For sandwiches, slice in strips for the desired length.

## Pimientos rojos asados (dulces o picantes)

Presentada por Chuck S

Asar los pimientos en el horno, en la cocina de gas o en la parrilla.

Una vez dorados, colóquelos en un recipiente con tapa y déjelos cocer al vapor durante 15-20 minutos.

Corte el ajo en láminas muy finas. Pele la piel del pimiento y quítele las semillas.

Ponga la mitad del ajo en un tarro con el aceite de oliva, los pimientos y un poco de sal. Repita la operación hasta llenar el tarro. Deje marinar toda la noche.

Para los sandwiches, cortar en tiras de la longitud deseada.



## Slow Cooker Collard Greens

Submitted by Elena A

- 4 Bunches of collards
- 6 Cups of water
- 2 Tbsps. Apple cider vinegar
- 2 Tbsps. Coconut or grape seed oil
- 4 large carrots
- 1 Cup of leeks
- 1 Large onion
- 4 – 8 Cloves of garlic
- 1 Tbsp. Paprika
- 1 Tbsp. Turmeric powder
- 1 Tbsp. Cumin seed or ground cumin
- 2 – 3 Tbsps. Salt
- 1 tsp. Thyme
- Hot sauce as desired

Dice onions, carrots, and leeks and add to the slow cooker with water and all seasonings.

Cover with greens that have been chopped into small strips or squares (add slowly).

Cook on low heat for 8 hours or overnight.

## Acelgas en olla de cocción lenta

Presentada por Elena A

- 4 racimos de acelgas
- 6 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de aceite de coco o de semilla de uva
- 4 zanahorias grandes
- 1 taza de puerros
- 1 cebolla grande
- 4 - 8 dientes de ajo
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharada de cúrcuma en polvo
- 1 cucharada de semillas de comino o comino molido
- 2 - 3 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de tomillo
- Salsa picante al gusto

Pique las cebollas, las zanahorias y los puerros y añádalos a la olla de cocción lenta con agua y todos los condimentos.

Cubrir con acelgas cortadas en pequeñas tiras o cuadraditos (añadir poco a poco).

Cocer a fuego lento durante 8 horas o toda la noche.

---

### STORAGE TIP/ CONSEJO DE ALMACENAMIENTO

---

If you plan on using your greens within a week, place your unwashed greens in an air-tight plastic bag. Push out as much air as you can before sealing and placing it in the crisper of your refrigerator. Once you decide to use your greens, wash them thoroughly.

Si piensa utilizar las verduras en el plazo de una semana, colóquelas sin lavar en una bolsa de plástico hermética. Sacar todo el aire que se pueda antes de cerrarla y guardarla en el frigorífico. Una vez que decida utilizar las verduras, lávelas bien.

## Sweet Potato Hash

Submitted by Catie S

3 Medium/large sweet potatoes, peeled  
2 Cups spinach  
1 lb. Ground spicy Italian pork sausage  
1 Medium red onion, sliced or diced  
2 Tbsps. Olive oil  
Salt and pepper to taste  
Cheese (optional)

Preheat oven to 375 degrees.

Grate/shred sweet potatoes using a food processor or large cheese grater. Heat 2 Tbsps. olive oil in a non-stick, oven-safe pan. Add shredded sweet potatoes to the pan and sauté until softened (5-10 minutes).

In a separate pan, add the sausage and cook until all the pink is gone. Once the sausage is done, add it to the sweet potato pan.

In the pan with the sausage oil, sauté the red onion until softened. Add the spinach to the red onion and sauté until wilted.

Combine the red onion/spinach mixture into the pan with the potatoes and sausage. Mix and transfer pan to oven.

Bake for 15-20 minutes, adding cheese during the last few minutes if desired. Remove from oven and enjoy!

## Camote rallado

Presentada por Catie S

3 camotes pelados medianos o grandes  
2 tazas de espinacas  
1 lb. salchicha de puerco italiana picante molida  
1 cebolla roja mediana, en rodajas o picada  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta al gusto  
Queso (opcional)

Precalentar el horno a 375 grados.

Rallar los camotes con un procesador de alimentos o un rallador de queso grande. Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén antiadherente apta para horno. Añadir los camotes rallados a la sartén y saltar hasta que se ablanden (5-10 minutos).

En una sartén aparte, añada la salchicha y cocínela hasta que haya perdido todo el color rosa. Cuando la salchicha esté hecha, añádelas a la sartén de los camotes.

En la sartén con el aceite de salchicha, saltar la cebolla roja hasta que se ablande. Añadir las espinacas a la cebolla roja y saltar hasta que se marchiten.

Combine la mezcla de cebolla roja y espinacas en la sartén con los camotes y la salchicha. Mezcle y ponga la sartén en el horno.

Hornear durante 15-20 minutos, añadiendo queso durante los últimos minutos si se desea. Sacar del horno y ¡a disfrutar!

## Soups/Stews/Sopas/Guisos

### French Onion Eggplant Soup

Submitted by Park Hill Neighbor

#### Servings: 2

- 2 Large red onions, roughly chopped
- 1 Medium eggplant, roughly chopped (with skin)
- 1 Clove of garlic, minced
- 3 Tbsps. Oil or butter
- 3 Tbsps. Flour
- 2 Cups of water
- 4 Slices cheese, grated
- 2 Slices stale bread or hard rolls (buttered and toasted)
- Pinch of pepper, sage, thyme, salt, oregano, allspice, and/or whatever is around

In a medium-sized fry pan, allow the oil to heat and combine the onions, eggplant, and garlic. Brown until crispy on the edges.

Add flour and spices, stirring until flour is browned. Pour in water and simmer for 10 minutes.

Then float sliced bread/roll on top with cheese on the bread. Carefully spoon hot soup on top to melt the cheese.

### Sopa de berenjena y cebolla francesa

Presentada por un vecino de Park Hill

#### Porciones: 2

- 2 cebollas rojas grandes, picadas en trozos gruesos
- 1 berenjena mediana, picada (con piel)
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de aceite o mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 2 tazas de agua
- 4 lonchas de queso rallado
- 2 rebanadas de pan duro o panecillos (untados con mantequilla y tostados)
- Una pizca de pimienta, salvia, tomillo, sal, orégano, pimienta de Jamaica y/o lo que tenga a mano.

En una sartén mediana, calentar el aceite y mezclar la cebolla, la berenjena y el ajo. Dórelos hasta que estén crujientes por los bordes.

Añadir la harina y las especias, mezclando hasta que la harina se dore. Verter el agua y cocer a fuego lento durante 10 minutos.

A continuación, coloque encima una rebanada de pan con queso. Vierta con una cuchara la sopa caliente para derretir el queso.

## Okra Stew

Submitted by Amelia E

- 1 White/yellow onion
- 2 – 4 Carrots
- 2 Bell peppers
- 2 Celery stalks
- 1 tsp. Smoked paprika
- 1 tsp. Coriander
- ¼ tsp. Cayenne (more if you like spice!)
- 3 Cups of vegetable stock (more if you like it soupier)
- 1 Can crushed tomatoes
- ½ Cup of lentils
- 1 lb. Okra

Finely chop the onion, carrots, bell peppers, and celery stalks. Coat the bottom of a pan in olive oil over medium heat. Sauté the vegetables, and season with salt. After the onions are translucent and the other vegetables have started to soften, between 5-10 minutes, stir in smoked paprika, coriander, and some cayenne.

Once fragrant, 1-2 minutes later, add vegetable stock, crushed tomatoes, and lentils. Bring to a boil, then simmer for 25-30 minutes. Add okra sliced into coins and cook for another 10 minutes - cook them any longer and they'll get slimy.

You can easily add hearty greens (kale, chard, mustard, etc.) in the last 5 minutes of cooking, as well. Taste as you add additional ingredients and add salt as needed. Serve with rice!

## Guiso de okra

Presentada por Amelia E

- 1 cebolla blanca/amarilla
- 2 – 4 zanahorias
- 2 pimientos morrones
- 2 tallos de apio
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- 1 cucharadita de cilantro
- ¼ cucharadita de cayena (¡más si le gusta el picante!)
- 3 tazas de caldo de verduras (más si le gusta más caldoso)
- 1 lata de tomates triturados
- ½ taza de lentejas
- 1 lb. okra

Picar finamente la cebolla, las zanahorias, los pimientos y los tallos de apio. Cubrir el fondo de una sartén con aceite de oliva a fuego medio. Saltear las verduras y sazonar con sal. Cuando las cebollas estén transparentes y las demás verduras empiecen a ablandarse, entre 5 y 10 minutos, añada la paprika ahumada, el cilantro y un poco de cayena.

Una vez que esté aromático, 1-2 minutos después, añada el caldo de verduras, los tomates triturados y las lentejas. Llévelo a ebullición y cuézalo a fuego lento durante 25-30 minutos. Añada la okra cortada en rodajas y cuézala otros 10 minutos; si se deja cocer más tiempo, se volverá viscosa.

También puede añadir verduras sustanciosas (col rizada, acelga, mostaza, etc.) en los últimos 5 minutos de cocción. Pruébalo cuando añada ingredientes adicionales y añada sal si es necesario. ¡Servir con arroz!

## Dessert/Postre

### Iva's Peanut Brittle

Submitted by Iva M

1 ½ Cups sugar  
1 Cup white Karo syrup  
½ tsp. Salt  
2 cups Spanish peanuts  
1 Stick of butter  
2 tsps. Vanilla  
2 tsps. Baking soda

In a large saucepan, boil sugar, corn syrup, and salt together with the raw peanuts. Bring to a boil and add the butter.

Cook until it reaches 300 degrees if using a thermometer, or until it is light brown in color. Add the vanilla and stir. Add in the baking soda, and mix well.

Pour onto a lightly greased baking sheet, spreading it well. Let cool. Break into pieces (can use a meat tenderizer to break).

### Dulce de maní de Iva

Presentada por Iva M

1 ½ tazas de azúcar  
1 taza de jarabe de karo blanco  
½ cucharadita de sal  
2 tazas de maní español  
1 barra de mantequilla  
2 cucharaditas de vainilla  
2 cucharaditas de bicarbonato

En un cazo grande, hervir el azúcar, el jarabe de maíz y la sal junto con el maní crudo. Llevar a ebullición y añadir la mantequilla.

Cocer hasta que alcance los 300 grados si se utiliza un termómetro, o hasta que adquiera un color marrón claro. Añadir la vainilla y mezclar. Añadir el bicarbonato y mezclar bien.

Verter en una bandeja de horno ligeramente engrasada, esparciéndolo bien. Dejar enfriar. Romper en trozos (se puede utilizar un ablandador de carne para romper).



Iva on her 90<sup>th</sup> Birthday, 2021