



Remolachas y Guisantes, Ensalada de Patatas

Sirves 6-8

Chef Raquel se graduó con honores en el programa culinario en el Instituto de Educación Culinaria después de terminar su pasantía en Le Bernardin en Nueva York. En 2009, el chef Raquel creó A Pinch of Salt, LLC ofrece instrucción práctica de cocción se centra en la preparación de sana, alta cocina, sin embargo, las comidas prácticos y de bajo costo. Actualmente, el Chef Raquel se asocia con The Council of Churches of Greater Bridgeport (CCGB) desarrollando y ejecutando un programa de entrenamiento culinario intensivo para inspirar a los empresarios de alimentos. También proporciona la red de CCGB de despensas de alimentos y programas de comidas comunitarias de educación de cocina extensa. Chef Raquel también ofrece educación de extensión y cocina para el Bridgeport Farmers Market Collaborative, FreshConnections y Hall Neighborhood House. Esto se basa en su compromiso con la iniciativa Let's Move de la Sra. Obama y su experiencia con Wellness in the Schools, una organización sin fines de lucro con sede en Nueva York que se enfoca en proveer a los estudiantes de escuelas públicas comidas nutritivas que se refuerzan a través de la cocina educando en las aulas y jardinería. El Chef Raquel es un apasionado de educar a grupos juveniles, familias, personas mayores y comunidades sobre la importancia de cocinar sano, entender la información nutricional, estirar los dólares de los alimentos, utilizar los mercados de los agricultores y jardines comunitarios y hacer que la alimentación sea un estilo de vida saludable.

Ingredientes:

3 o 4 remolachas, lavado y recortado
¾ -1 libras de patatas, pelada y cortadas en dados medianos
2-3 huevos, cáscara en
½ taza de guisantes verdes congelados, descongelados
Para vinagreta de hierbas:
1 manojo de perejil fresco de hoja plana o albahaca
2 o 3 dientes de ajo
Aceite de oliva, según sea necesario
Sal y pimienta, según sea necesario



Direcciones:

1. En una olla grande hervir las remolachas hasta que la horquilla esté tierna. Aproximadamente 35-45 minutos. Drene el agua y ponga las remolachas a un lado para que se enfríen.
2. Rellene la olla con agua fría. Agregue las papas y coloque suavemente los huevos en la parte superior. Llevar a ebullición. Retire los huevos y colóquelos en un recipiente, cubra y deje que se vaporice durante 10 minutos. Cuando las patatas son el agua de drenaje de la oferta de la bifurcación y las patatas de la vuelta de nuevo al pote. Coloque la cubierta sobre para eliminar el exceso de agua / dejar vapor durante 5 minutos a continuación, descubrir.
3. Una vez que se enfríe lo suficiente como para manejar, pelar los huevos y picarlos en grandes trozos. Dejar de lado. Pelar las remolachas y cortar en trozos grandes similares a las patatas. Dejar de lado.
4. Prepara vinagreta: En una licuadora, añada el perejil, el ajo y el aceite de oliva hasta obtener un aderezo espeso, pero con cuchara. Condimentar con sal y pimienta.
5. En un tazón de fuente grande agregue las patatas, los guisantes, las remolachas, los huevos y los huevos. Vestido con vinagreta y cuidadosamente lanzar. Ajuste el condimento con sal y pimienta según sea necesario y disfrute!

Chef Raquel Rivera-Pablo

A Pinch of Salt, LLC

www.apinchofsalt.com

Raquel@apinchofsalt.com