



Frijoles Grandes del Norte con la Col Rizada

Hace 4 porciones



2 16 oz latas de frijoles grandes del norte (*las ligeras enjuagadas y escurridas*)*
1/4 taza de cebolla roja en juliana
3/4 taza de tomates grandes cortados en cubitos
2 tazas áspera de la col rizada picada

1 limón de jugo
1 cucharada de eneldo fresco picado
1 cucharada adicional de aceite oliva virgen
Sal y pimienta al gusto
** frijoles secos o enlatados pueden usar*

1. Vapor las piezas de la col rizada durante unos 5 minutos, luego retirar del fuego y enfriar con agua fría para detener la cocción.
2. En un tazón, mezcle el jugo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva y el eneldo fresco para hacer una vinagreta ligera. Reserva para el servicio.
3. Calentar una rehogar sartén antiadherente a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite de oliva. Saltee la cebolla roja durante unos 2 minutos. Añadir la col rizada y frijoles del norte y continuar salteando durante 4 minutos adicionales.
4. Agregue los tomates y saltee durante 1 minuto, luego retirar del fuego y añadir la vinagreta reservada. Mezclar bien, luego el sabor y la temporada, según sea necesario con sal y pimienta. Servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Frijoles Grandes del Norte con la Col Rizada

Hace 4 porciones



2 16 oz latas de frijoles grandes del norte (*las ligeras enjuagadas y escurridas*)*
1/4 taza de cebolla roja en juliana
3/4 taza de tomates grandes cortados en cubitos
2 tazas áspera de la col rizada picada

1 limón de jugo
1 cucharada de eneldo fresco picado
1 cucharada adicional de aceite oliva virgen
Sal y pimienta al gusto
** frijoles secos o enlatados pueden usar*

1. Vapor las piezas de la col rizada durante unos 5 minutos, luego retirar del fuego y enfriar con agua fría para detener la cocción.
2. En un tazón, mezcle el jugo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva y el eneldo fresco para hacer una vinagreta ligera. Reserva para el servicio.
3. Calentar una rehogar sartén antiadherente a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite de oliva. Saltee la cebolla roja durante unos 2 minutos. Añadir la col rizada y frijoles del norte y continuar salteando durante 4 minutos adicionales.
4. Agregue los tomates y saltee durante 1 minuto, luego retirar del fuego y añadir la vinagreta reservada. Mezclar bien, luego el sabor y la temporada, según sea necesario con sal y pimienta. Servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Frijoles Grandes del Norte con la Col Rizada

Hace 4 porciones



2 16 oz latas de frijoles grandes del norte (*las ligeras enjuagadas y escurridas*)*
1/4 taza de cebolla roja en juliana
3/4 taza de tomates grandes cortados en cubitos
2 tazas áspera de la col rizada picada

1 limón de jugo
1 cucharada de eneldo fresco picado
1 cucharada adicional de aceite oliva virgen
Sal y pimienta al gusto
** frijoles secos o enlatados pueden usar*

1. Vapor las piezas de la col rizada durante unos 5 minutos, luego retirar del fuego y enfriar con agua fría para detener la cocción.
2. En un tazón, mezcle el jugo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva y el eneldo fresco para hacer una vinagreta ligera. Reserva para el servicio.
3. Calentar una rehogar sartén antiadherente a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite de oliva. Saltee la cebolla roja durante unos 2 minutos. Añadir la col rizada y frijoles del norte y continuar salteando durante 4 minutos adicionales.
4. Agregue los tomates y saltee durante 1 minuto, luego retirar del fuego y añadir la vinagreta reservada. Mezclar bien, luego el sabor y la temporada, según sea necesario con sal y pimienta. Servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Frijoles Grandes del Norte con la Col Rizada

Hace 4 porciones



2 16 oz latas de frijoles grandes del norte (*las ligeras enjuagadas y escurridas*)*
1/4 taza de cebolla roja en juliana
3/4 taza de tomates grandes cortados en cubitos
2 tazas áspera de la col rizada picada

1 limón de jugo
1 cucharada de eneldo fresco picado
1 cucharada adicional de aceite oliva virgen
Sal y pimienta al gusto
** frijoles secos o enlatados pueden usar*

1. Vapor las piezas de la col rizada durante unos 5 minutos, luego retirar del fuego y enfriar con agua fría para detener la cocción.
2. En un tazón, mezcle el jugo de limón, 2 cucharadas de aceite de oliva y el eneldo fresco para hacer una vinagreta ligera. Reserva para el servicio.
3. Calentar una rehogar sartén antiadherente a fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite de oliva. Saltee la cebolla roja durante unos 2 minutos. Añadir la col rizada y frijoles del norte y continuar salteando durante 4 minutos adicionales.
4. Agregue los tomates y saltee durante 1 minuto, luego retirar del fuego y añadir la vinagreta reservada. Mezclar bien, luego el sabor y la temporada, según sea necesario con sal y pimienta. Servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar la col rizada a fondo antes de su uso mediante la ejecución bajo el agua fría para eliminar cualquier tipo de suelo.
- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de manipular productos frescos.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras y la carne, aves o mariscos para evitar la contaminación cruzada.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar la col rizada a fondo antes de su uso mediante la ejecución bajo el agua fría para eliminar cualquier tipo de suelo.
- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de manipular productos frescos.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras y la carne, aves o mariscos para evitar la contaminación cruzada.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar la col rizada a fondo antes de su uso mediante la ejecución bajo el agua fría para eliminar cualquier tipo de suelo.
- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de manipular productos frescos.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras y la carne, aves o mariscos para evitar la contaminación cruzada.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar la col rizada a fondo antes de su uso mediante la ejecución bajo el agua fría para eliminar cualquier tipo de suelo.
- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de manipular productos frescos.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras y la carne, aves o mariscos para evitar la contaminación cruzada.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporciona.