

ENSALADA DE RÁBANO Y MANZANA CON PESCADO BLANCO AHUMADO



INGREDIENTES:

3 cucharadas aceite de oliva

3/4 cucharadita sal kosher

1/2 cucharadita pimienta negra recién molida

2 libras Rábano Daikon, cortado en rodajas de 1/2 pulgada de grosor

1/4 taza de eneldo fresco picado

1 cucharada chalotes picados

2 cucharadas sidra de manzana sin filtrar

2 1/2 cucharadas vinagre de cidra

1 taza de manzanas Granny Smith, en rodajas finas

1 taza de manzanas Honeycrisp, en rodajas finas

6 onzas pescado blanco ahumado sin piel, roto en trozos de 1/2 pulgada

2 cucharadas albahaca fresca en rodajas

INSTRUCCIONES:




1. Precalentar el horno a 400°F.
2. Combina 1 cucharada aceite, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 cucharadita pimienta y daikon en un tazón grande; tirar al abrigo.
3. Extienda el daikon, corte los lados hacia abajo, sobre una bandeja para hornear; hornee a 400°F durante 25 minutos o solo hasta que estén tiernos y dorados. Enfriar por completo.
4. Combine el eneldo, los chalotes, la sidra de manzana, el vinagre de sidra y las 2 cucharadas restantes. aceite, 1/4 cucharadita sal y 1/4 cucharadita pimienta en un tazón grande. Agregue manzanas y daikon; agitar suavemente Colocar en un plato para servir. Cubra con pescado blanco y albahaca.

Fuente de Receta: Artes Culinarias de Henry Ford Community College



Compre en su mercado de agricultores,
haga esta receta, comparta su foto.
#MIFarmersMarkets

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

-  Cuando compre mariscos en un mercado de granjeros, asegúrese de usar una bolsa aislante o un refrigerador para mantenerlos fríos cuando se los lleve a casa.
-  Después de manipular pescado crudo, lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua tibia y jabón.
-  Lave todos los utensilios, platos, tablas de cortar y encimeras con agua y jabón entre la preparación de pescado crudo y otros alimentos en su cocina.

Consejos de seguridad alimentaria proporcionados por USDA, <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/selecting-and-serving-fresh-and-frozen-seafood-safely>

Esta receta fue proporcionada por la Asociación del Mercado de Agricultores de Michigan. El desarrollo fue apoyado por una subvención de Capacitación y Educación en Seguridad Alimentaria otorgada por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan. Para obtener más recetas e información sobre el programa, visite mifma.org.

