



Ensalada de Esparrago y Nuez

Hace 4 porciones



1 libra de esparrago
½ limón, jugo
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ taza de nueces

1 cebolla verde
½ cucharadita de miel
½ cucharadita de tomillo fresco
1 oz de queso parmesano afeitado

1. Precaliente el horno a 350 grados. Difundir las nueces en una bandeja para hornear pequeña y hornear durante 8 minutos o hasta que esté ligeramente tostado. Transferir a una placa que se enfríe, luego romper por la mitad longitudinalmente.
2. Poner una olla con aproximadamente 2 litros de agua y 1 cucharada de sal en ella hasta que hierva. Cortar los extremos ásperos de espárragos de una rama durante 45 segundos. Quite rápidamente espárragos y enfriar en agua fría. Después que los espárragos enfríen, cortar los espárragos en un sesgo (diagonal) de no más de 2 pulgadas.
3. Picar la cebolla verde muy fino y mezclar con el jugo de limón, miel y tomillo fresco en un tazón. Rociados con aceite de oliva para hacer el aderezo. Sazone con sal y pimienta si es necesario.
4. Tirar espárragos y nueces en el vestir y la placa
5. Afeitarse queso parmesano sobre la ensalada y servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Ensalada de Esparrago y Nuez

Hace 4 porciones



1 libra de esparrago
½ limón, jugo
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ taza de nueces

1 cebolla verde
½ cucharadita de miel
½ cucharadita de tomillo fresco
1 oz de queso parmesano afeitado

1. Precaliente el horno a 350 grados. Difundir las nueces en una bandeja para hornear pequeña y hornear durante 8 minutos o hasta que esté ligeramente tostado. Transferir a una placa que se enfríe, luego romper por la mitad longitudinalmente.
2. Poner una olla con aproximadamente 2 litros de agua y 1 cucharada de sal en ella hasta que hierva. Cortar los extremos ásperos de espárragos de una rama durante 45 segundos. Quite rápidamente espárragos y enfriar en agua fría. Después que los espárragos enfríen, cortar los espárragos en un sesgo (diagonal) de no más de 2 pulgadas.
3. Picar la cebolla verde muy fino y mezclar con el jugo de limón, miel y tomillo fresco en un tazón. Rociados con aceite de oliva para hacer el aderezo. Sazone con sal y pimienta si es necesario.
4. Tirar espárragos y nueces en el vestir y la placa
5. Afeitarse queso parmesano sobre la ensalada y servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Ensalada de Esparrago y Nuez

Hace 4 porciones

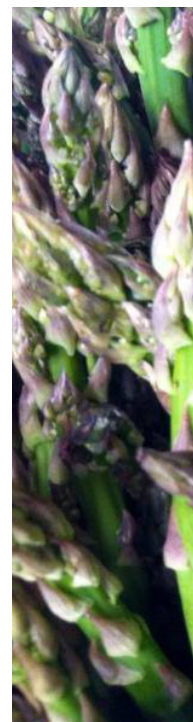


1 libra de esparrago
½ limón, jugo
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ taza de nueces

1 cebolla verde
½ cucharadita de miel
½ cucharadita de tomillo fresco
1 oz de queso parmesano afeitado

1. Precaliente el horno a 350 grados. Difundir las nueces en una bandeja para hornear pequeña y hornear durante 8 minutos o hasta que esté ligeramente tostado. Transferir a una placa que se enfríe, luego romper por la mitad longitudinalmente.
2. Poner una olla con aproximadamente 2 litros de agua y 1 cucharada de sal en ella hasta que hierva. Cortar los extremos ásperos de espárragos de una rama durante 45 segundos. Quite rápidamente espárragos y enfriar en agua fría. Después que los espárragos enfríen, cortar los espárragos en un sesgo (diagonal) de no más de 2 pulgadas.
3. Picar la cebolla verde muy fino y mezclar con el jugo de limón, miel y tomillo fresco en un tazón. Rociados con aceite de oliva para hacer el aderezo. Sazone con sal y pimienta si es necesario.
4. Tirar espárragos y nueces en el vestir y la placa
5. Afeitarse queso parmesano sobre la ensalada y servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Ensalada de Esparrago y Nuez

Hace 4 porciones



1 libra de esparrago
½ limón, jugo
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
½ taza de nueces

1 cebolla verde
½ cucharadita de miel
½ cucharadita de tomillo fresco
1 oz de queso parmesano afeitado

1. Precaliente el horno a 350 grados. Difundir las nueces en una bandeja para hornear pequeña y hornear durante 8 minutos o hasta que esté ligeramente tostado. Transferir a una placa que se enfríe, luego romper por la mitad longitudinalmente.
2. Poner una olla con aproximadamente 2 litros de agua y 1 cucharada de sal en ella hasta que hierva. Cortar los extremos ásperos de espárragos de una rama durante 45 segundos. Quite rápidamente espárragos y enfriar en agua fría. Después que los espárragos enfríen, cortar los espárragos en un sesgo (diagonal) de no más de 2 pulgadas.
3. Picar la cebolla verde muy fino y mezclar con el jugo de limón, miel y tomillo fresco en un tazón. Rociados con aceite de oliva para hacer el aderezo. Sazone con sal y pimienta si es necesario.
4. Tirar espárragos y nueces en el vestir y la placa
5. Afeitarse queso parmesano sobre la ensalada y servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.
- Refrigerar o frialdad mayoría de los productos de inmediato. Espárragos tienda en condiciones frescas y húmedas, como el cajón de su refrigerador.
- Fue minuciosamente todos los productos frescos bajo agua corriente fría.
- No te producen contaminación cruzada con la carne cruda, pescado, aves o huevos.

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 proporcione.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.
- Refrigerar o frialdad mayoría de los productos de inmediato. Espárragos tienda en condiciones frescas y húmedas, como el cajón de su refrigerador.
- Fue minuciosamente todos los productos frescos bajo agua corriente fría.
- No te producen contaminación cruzada con la carne cruda, pescado, aves o huevos.

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 proporcione.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.
- Refrigerar o frialdad mayoría de los productos de inmediato. Espárragos tienda en condiciones frescas y húmedas, como el cajón de su refrigerador.
- Fue minuciosamente todos los productos frescos bajo agua corriente fría.
- No te producen contaminación cruzada con la carne cruda, pescado, aves o huevos.

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 proporcione.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavar bien las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manipular productos frescos.
- Refrigerar o frialdad mayoría de los productos de inmediato. Espárragos tienda en condiciones frescas y húmedas, como el cajón de su refrigerador.
- Fue minuciosamente todos los productos frescos bajo agua corriente fría.
- No te producen contaminación cruzada con la carne cruda, pescado, aves o huevos.

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 proporcione.