



Productos y vídeo (abajo) por medio de Radical Roots, Vine and Fig/NCP y Rocktown Sprouts

Cosecha de Virginia del mes

Especialidad de agosto: Tomates

Tabule



Porciones: 10

Ingredientes:	Cantidad:
Quinoa, cruda	1 taza
Trigo para bulgur, seco	1 taza
Agua	2 ½ tazas
Sal	1 cucharadita
Tomates cultivados en Virginia*	4 medianos y enteros
Pepinos cultivados en Virginia*	2 medianos y enteros
Cebolla	1 pequeña
Pimiento morrón rojo	1 mediano
Hojas de menta fresca	4 cucharadas soperas
Comino, molido	2 cucharaditas
Perejil fresco	1 manojo
Jugo de limón	4 cucharaditas
Aceite de oliva	1 cucharada sopera

*El programa Cosecha del mes de Virginia tiene como objetivo aumentar el consumo estacional de los productos cultivados en Virginia, pero puede utilizar ingredientes comparables si no tiene acceso a ese producto local.

Instrucciones:

1. Lávese las manos.
2. Enjuague la quinoa en un colador de malla fina hasta que el agua salga limpia.
3. Combine el trigo para bulgur y la quinoa enjuagada, agua y sal en una olla grande con tapa.
4. Ponga a hervir. Reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento sin tapar durante 10-15 minutos hasta que el agua se absorba completamente. (Nota: cuando la quinoa esté lista, estará suave y un anillo blanco saldrá del grano de la quinoa.) Revuelva con un tenedor.
5. Refrigere y reserve para el paso 9. Enfríe la quinoa a 41 °F (5 °C) o menos por 4 horas.
6. Lave todos los productos agrícolas con agua corriente fría. Corte los pepinos y tomates en cubos de media pulgada (1.2 cm) Corte las cebollas y los pimientos muy finamente, en piezas de ¼" (0.6 cm). Mezcle todos los productos agrícolas en un tazón grande.
7. Corte finamente la menta y el perejil frescos y agréguelos al tazón.
8. Añada el comino, jugo de limón y el aceite de oliva y mezcle todo bien. Tape y refrigere a 41 °F (5 °C) o menos hasta que la mezcla de quinoa y trigo para bulgur se haya enfriado por completo.
9. Añada quinoa y el trigo para bulgur fríos al tazón grande. Incorpore los ingredientes gentilmente para evitar maltratar los tomates.

Visite rocktownsprouts.org para ver la demostración de cocina de esta receta.



Produce made possible by Radical Roots, Vine and Fig/NCP and Rocktown Sprouts

Virginia Harvest of the Month

August's Feature: Tomatoes

Tabouleh



Number of Servings: 10

Ingredients:	Quantity:
Quinoa, uncooked	1 cup
Bulgur wheat, dry	1 cup
Water	2 ½ cups
Salt	1 tsp
Virginia Grown* tomatoes	4 medium whole
Virginia Grown* cucumbers	2 medium whole
Onion	1 small
Sweet red bell peppers	1 medium
Mint leaves, fresh	4 Tbsp
Cumin, ground	2 tsp
Parsley, fresh	1 bunch
Lemon juice	4 tsp
Olive oil	1 Tbsp

*Virginia's Harvest of the Month program aims to increase seasonal eating of Virginia Grown products, but you can use comparable ingredients if local food is not accessible.

Instructions:

1. Wash your hands.
2. Rinse quinoa in a fine mesh strainer until the water runs clear.
3. Combine the bulgur wheat and rinsed quinoa, water, and salt in a large covered pot.
4. Bring to a boil. Reduce heat to low. Simmer uncovered for 10-15 minutes until the water is completely absorbed. (Note: when the quinoa is done, it will be soft and a white ring will pop out of the quinoa kernel.) Fluff with a fork.
5. Refrigerate and set aside for step 9. Cool quinoa to 41°F or below within 4 hours.
6. Wash all produce under cool running water. Dice cucumbers and tomatoes to a ½" cube. Dice onions and peppers more finely, into ¼" pieces. Mix all produce in a large bowl.
7. Finely chop fresh mint and parsley and add to bowl.
8. Sprinkle in cumin, lemon juice, and olive oil and mix well. Cover and refrigerate at 41°F or below until the quinoa/bulgur mix is completely cooled.
9. Add cooled quinoa and bulgur to the large bowl. Fold ingredients together gently to avoid bruising the tomatoes.
10. Serve as ¾ cup portions. Cover and refrigerate leftovers and serve as a healthy snack later.

Go to rocktownsprouts.org to view a cooking demonstration for this recipe.