



Por Favor de Buscar en YouTube por **“Chef in the Garden Episode 27”** para encontrar el video de este kit  
Recetas proporcionadas por Tracy Dempsey de Tracy Dempsey Originals

### Ensalada De Betabel y Sandía, Rinde 2 Porciones

- 1 betabel rojo o amarillo grande y enjuagados
- 1 sandía pequeña sin semillas
- 2 onzas de queso feta, desmenuzado
- 4 hojas de menta fresca, enjuagada y seca
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra para la ensalada, y un poco más para preparar los betabeles
- 1 cucharada de miel de flor de cítricos local o flor del desierto
- Sal de mar crujiente y pimienta negra molida gruesa, al gusto



### Instrucciones de recetas:

Precaliente el horno a 400F.

1. Enjuague los betabeles corteles la "cola" (extremo de la raíz) del betabel. Frote el exterior con aceite de oliva y envuélvalo bien en papel de aluminio. Coloque el betabel y envuelta en papel de aluminio en una bandeja para hornear o en una fuente resistente al horno para recoger cualquier líquido. Coloque la sartén/plato en el medio del horno precalentado. Cocine hasta que un palillo insertado en el betabel se deslice fácilmente y el betabel se sienta suave, alrededor de 45 a 55 minutos dependiendo del tamaño de la raíz vegetal. Retire el betabel del horno y deje que se enfríe brevemente antes de retirar el papel aluminio y la piel. La piel debe desprenderse fácilmente con una toalla de papel. Coloque el betabel pelado en un recipiente en el refrigerador para que se enfríe por completo.
2. Mientras tanto, corta cada extremo de la sandía. Corta la sandía por la mitad. Coloque un melón medio plano/con la pulpa hacia abajo sobre una tabla de cortar y retire con cuidado la cáscara. Repita con la otra mitad. Corta las mitades del melón en rodajas de 1/2 pulgada de grosor. Cortarlas en palitos (bastón) y luego en cubos (dados medianos). Coloque los cubos en un tazón. Ponga a un lado en el refrigerador.
3. Corte los betabeles frios en rodajas de 1/2 pulgada de grosor, palitos y luego en cubos. Colocar con el melón.
4. Para terminar la ensalada, con una cuchara grande combine suavemente los cubos de remolacha y melón. Agregue el queso feta, revuelva suavemente para combinar. Transfiere la ensalada a un plato para servir. Rasgar las hojas de menta con la mano y espolvorear sobre la ensalada. Rocíe con una cucharada de aceite de oliva y una cucharada de miel. Espolvorear con sal y pimienta. Atender.

**Plantando betabeles con el maestro jardinero Sr. Pikle:** Los betabeles crecen bien a medida que nuestro clima desértico se enfría. Los betabeles crecen alrededor de 2-3 pulgadas de diámetro debajo del suelo. Por lo tanto, las

semillas deben plantarse con suficiente espacio entre cada planta para dejar espacio para la raíz en crecimiento, con una separación de aproximadamente 2 a 3 pulgadas. Plante las semillas aproximadamente a la mitad de profundidad en tierra suelta. Manténgalos bien regados durante una semana más o menos. Comenzará a ver brotes en 7 a 14 días. Si planta los betabeles demasiado juntos, debe adelgazar los brotes para que las plantas estén separadas por al menos 2 a 3 pulgadas. El raleo es un proceso en el que se pellizcan los brotes para evitar que crezcan más. Las raíces estarán listas para cosechar en aproximadamente 2 meses. ¡Con suerte, you'll "beet me " colocando estas semillas en el suelo antes que yo!

**La colorida historia de los betabeles** Los betabeles se mencionaron por primera vez en Egipto en el año 800 a. C. en los Jardines Colgantes de Babilonia. Cerca del año 300 a. C., el betabel era común en la antigua Grecia y Roma, donde las verduras de hoja verde se consumían más que la planta bulbosa (los betabeles con los que estamos más familiarizados en el consumo actual). Con el tiempo, a medida que crecía la popularidad de los betabeles, los antiguos griegos y romanos comenzaron a cultivar la planta para la raíz además de las hojas, lo que ayudó a que los betabeles evolucionaran hasta convertirse en el vegetal más grande que conocemos hoy.

Desde su descubrimiento, los betabeles se han utilizado para azúcar, colorantes, tés y con fines medicinales. El azúcar natural de los betabeles se puede quitar, secar y usar como azúcar de mesa. Si bien son variedades similares, los betabeles de azucarera y los betabeles de jardín común que está plantando no son lo mismo. En el siglo XIX, las mujeres usaban jugo de betabel como tinte para labios y mejillas. Las mujeres de la Inglaterra victoriana también se teñían el pelo con betabel. Los betabeles todavía se usan hoy en día como colorantes en alimentos como yogurt, salsas y cereales.

**Refuerza tu nutrición con betabeles** Los betabeles son conocidos por ser ricos en nutrientes. La betalaina, los pigmentos de los betabeles que le dan su famoso color rojo intenso y otros compuestos como los carotenoides que se encuentran en las frutas y verduras coloridas, no solo dan color a las plantas, sino que también actúan como antioxidantes. Los antioxidantes ayudan a proteger las células del cuerpo. Los betabeles también son una buena fuente de fibra para mantener el intestino sano y una gran fuente de hierro. Si ha comido betabeles antes, es posible que haya experimentado "beeturia". Beeturia es cuando su orina (también conocida como pipi) se vuelve rosa después de comer betabeles. ¿Por qué está pasando esto? Resulta que algunas personas absorben más pigmento y termina en la orina. Qué tan rosado depende de cómo se comen los betabeles, por lo que los betabeles frescos o en jugo de betabel pueden resultar en un color más fuerte, mientras que los betabeles cocidos pueden ser menos rosados. Entonces, si tiene orina rosada después de comer sus betabeles, ¡no se asuste! ([Sauder, 2022](#))

**Habilidades con cuchillos:** Cocinar comidas sabrosas y deliciosas puede ser relativamente simple, pero requiere aprender importantes habilidades culinarias, como sostener y usar un cuchillo correctamente. Los cuchillos son herramientas, no juguetes y deben tratarse con respeto. Cuando no se utilizan adecuadamente, pueden ser peligrosos. Para practicar el respeto, solo toca tu cuchillo cuando lo estés usando para cortar uno de tus ingredientes. No corte nada que no esté usando para su receta y tenga cuidado al dar cuchillos a otros (siempre con el mango). La mano que sostiene la comida debe verse como una garra de oso: los dedos doblados con el pulgar hacia adentro. Esto protege sus dedos en caso de que el cuchillo se resbale. Mantenga sus ojos en el cuchillo en todo momento. Si está distraído, debe dejar de cortar y colocar el cuchillo con cuidado en la tabla de cortar.

Comparte tú experiencia en Facebook o Instagram y etiquetanos @BlueWatermelonProject & #chefinthegardenaz  
Nos encantaría escuchar tú experiencia! **Estos kits son posibles gracias a la generosidad y el apoyo de:**

