



Acelgas suizas con curry salado creado por: Chef Jason Dwight

Lista de Equipo

- sartén grande
- tabla de cortar
- cuchillo

Ingredientes

- Dos manojos grandes de acelgas cortadas en tiras grandes
- 2 cebollas amarillas (en dados medianos)
- 1 cabeza de ajo (finamente picada)
- Jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de curry amarillo (seco)
- 2 cucharaditas de sal
- 2 cucharaditas de miel local
- 3 cucharadas de aceite de aguacate

Hace 6-8 porciones



Alergias:



Jason ha dedicado los últimos 25 años de su vida a esforzarse por ser propietario y chef de un restaurante. A una edad temprana, aprendió el verdadero valor del trabajo duro trabajando en la construcción para el jefe estricto que alguna vez tuvo... su padre. Años más tarde, Jason bromearía con su mejor mentor chef, Kevin Binkley, diciéndole que era el segundo jefe estricto que había tenido. Ahora, como propietario de un restaurante que lucha por la excelencia, comprende que lo suficientemente bueno... no es lo suficientemente bueno. Jason cree que lo que entra en nuestra comida, también entra en nuestro cuerpo. Por eso le apasiona comer alimentos limpios, locales, orgánicos y sostenibles. Para Jason, no hay nada mejor que cocinar comida real a fuego abierto.

Instrucciones

1. Calienta una sartén grande de hierro fundido (o sartén para saltear)
2. Agrega el aceite a la sartén.
3. Agrega las cebollas y cocina hasta que estén caramelizadas y doradas.
4. Pon las acelgas cortadas y mezcla hasta que estén bien cubiertas con la grasa y la cebolla.
5. Agrega el ajo y cocine durante unos 20-30 segundos hasta que el ajo se vuelva fragante.
6. Agrega la sal, el curry seco y apaga el fuego.
7. Agrega el jugo de 1 limón y la miel, y mezcla para combinar.
8. Pruebe el equilibrio del sabor y agregue más sal, miel o limón si es necesario.

¡Excelente servido con cualquier carne, arroz o frijoles/legumbres! O simplemente disfrútelo tal como está.

Conoce a tu agricultora:

Blue Sky Organic Farms es una granja orgánica familiar ubicada en Litchfield Park, Arizona. Han estado cultivando en Arizona desde 1995, ¡lo cual es más de 25 años! Blue Sky cultiva más de 120 variedades de vegetales durante todo el año y también tiene pollos y cabras viviendo en su granja.





Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject
¡No olvides etiquetarnos! #chefinthegardenaz



Plantado acelgas suizas

Equipo de siembra

- Maceta de jardín o espacio disponible en el jardín de la escuela
- Tierra
- Trasplante de acelgas
- Agua

Instrucciones de siembra

1. En una maceta nueva, llénala con tierra fresca, hasta la mitad. O, cava un hoyo en tu jardín que sea tan profundo como el trasplante.
2. Mientras sostiene la planta en su lugar con sus dedos, dé vuelta el trasplante de col, hasta que las hojas queden frente a sus zapatos. Apriete suavemente el revestimiento para aflojar las raíces apenas lo suficiente para separar el revestimiento del sistema de raíces.
3. Gire suavemente su planta hacia arriba y colóquela suavemente en el hoyo de su jardín o maceta. Rellena el resto del espacio con tierra. Empuje suavemente la tierra alrededor de la planta y agregue más tierra si es necesario para nivelar la nueva tierra con la planta. Agregue mucha agua para mojar la tierra hasta las raíces.

Lección

Las acelgas suizas son una verdura de la misma familia que las espinacas. Tiene muchos nombres, como remolacha plateada, espinaca perpetua, remolacha espinaca, remolacha seakale o remolacha de hoja. Las acelgas frescas y tiernas se pueden utilizar crudas en ensaladas. Las hojas y los tallos de acelgas maduros generalmente se cocinan o saltean (como en la receta de este mes). Las acelgas son una buena fuente de vitaminas A, C y fibra. Es una hortaliza popular porque crece bien y produce muchas hojas comestibles. También es tolerante al clima cálido.

Adaptado por [Britannica: Chard](#) and [Kiddle Chard Facts for Kids](#)

Habilidad culinaria: Sauté/ Saltear

Saltear es un método de cocina que utiliza una pequeña cantidad de aceite o grasa en una sartén profunda a fuego relativamente alto. Saltear proviene del verbo francés "sauter", que significa "saltar". El salto se refiere a la forma en que la comida salta en la sartén porque el calor alto y el aceite expulsan la humedad. Saltar también podría referirse al movimiento que usan los chefs para manipular la sartén, lanzando las piezas para que se cocinen de manera uniforme. Elegir el tamaño correcto de sartén es importante para saltear. Elija una sartén en la que quepan sus alimentos en una sola capa sin superposiciones (para evitar que se cocinen al vapor, un método de cocinar con calor que utiliza humedad) o demasiado espacio vacío (lo que puede quemar el aceite). Para obtener mejores resultados, comience con una sartén caliente, seque los alimentos frescos después de lavarlos y córtelos en trozos iguales.

Esta sencilla técnica de cocina es una excelente manera de cocinar alimentos rápidamente con poca grasa. Es una habilidad importante que cualquier cocinero de casa debe dominar para cocinar saludable.

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:





Hoja de comentarios para estudiantes

acelgas suizas

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



Estudiantes mayores:

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!
Escanea el código QR.



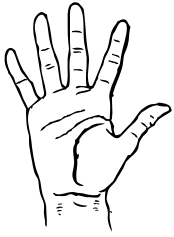
Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:



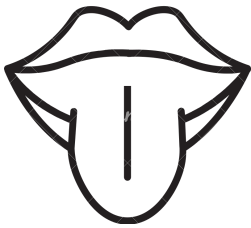


Hoja de comentarios para estudiantes *acelgas suizas*

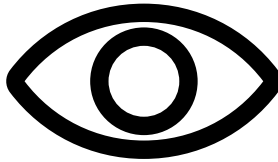
¿Puedes describir las acelgas suizas usando los cinco sentidos?



Se siente como



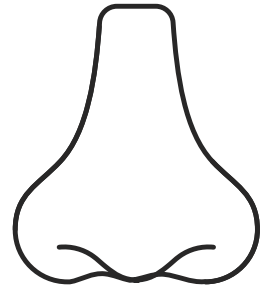
Sabe como



Parece



Suena como



Huele como

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de: