



Por Favor de Visitar Bluewatermelonproject.org and “Resources” to find this kit’s video
la receta es proveída por Chef Doug Robson, Otro Cafe & Gallo Blanco

Citrus Pico de Gallo

ingredientes de la receta

- 2 pzs tomates, medianos en cuadritos
- 1/4 taza de gajos de naranja o tangelo (cualquiera que sea el cítrico disponible)
- 1 cucharada de jugo de limon
- 2 cucharadas de cebollas verdes, en rodajas finas
- 1/4 taza de cilantro
- 1 cucharada de jalapeño, sin semillas
- 1 cucharadita de sal kosher



Instrucciones de receta:

1. Retirar el corazón del tomate y cortalo en cuadritos.
2. Corta los extremos de las naranjas y pasa el cuchillo por el exterior de la fruta para quitarles la piel. Retire la médula. ¡Haz esto sobre un tazón para que puedas atrapar el jugo y usarlo en la salsa!
3. Picar los cítricos y la cebolla en trozos medianos.
4. Pica el chile, ¡trata de no tocar las semillas con las manos desnudas!
5. Exprima el limon fresco sobre la mezcla o agregue jugo del limon previamente exprimido.
6. Pica el cilantro y añádelo al bol con la sal.
7. Mezcle suavemente todos los ingredientes y Pruébalo. Ajuste según sea necesario agregando más lima, chiles o sal.

Plantar cilantro con el maestro jardinero Sr. Pepinillo:



Asegúrese de que su maceta esté llena de tierra preparada, o puede plantarla directamente en su jardín. Cava un pequeño agujero en el suelo un poco más profundo que el tamaño de tu maceta. Apriete suavemente el lado de la planta de cilantro para soltar la planta del recipiente. Coloca los dedos en la base del tallo, encima de la tierra, y voltea el recipiente. ¡Esta parte puede ser desordenada y eso está bien! Una vez que lo hayas volteado, aprieta suavemente el recipiente y saca el plan para exponer las raíces. Raspa y afloja ligeramente las raíces para despertarlas y hacerles saber que tienen más espacio para crecer en su nuevo hogar. Coloque la planta en su maceta preparada o lecho de jardín con tierra fresca, aplastándola ligeramente y agregando un poco de agua. Esta planta necesita mucha luz solar para ayudarla a crecer, así que asegúrate de plantarla en un lugar que reciba pleno sol. Al cilantro le gustan las temperaturas más frescas, lo

que hace que la primavera y el otoño sean los mejores momentos para plantar. Cuando esté listo para cocinar con él, asegúrese de mantener algunas de las hojas en la planta para que pueda volver a crecer. Si dejas que la planta crezca en los meses más cálidos, brotarán flores y capullos, lo que producirá semillas de una especie llamada cilantro. ¡Las semillas de cilantro se secan o se tuestan y se usan para dar sabor a salchichas, sopas, guisos y curries!

Share your experience on Facebook or Instagram and tag us @BlueWatermelonProject & #chefinthegardenaz
We love to hear from you!



Conoce a tu agricultor: Vilardi Gardens

Vilardi Gardens es una empresa mayorista de viveros en Phoenix, Arizona, que vende tomates, vegetales y plantas aromáticas de alta calidad que crecen bien en nuestros climas desérticos. Venden a agricultores locales, viveros y mercados de agricultores.

Cítricos y Tomates: Los cítricos son una familia de frutas que crece en los árboles. Se cree que los limones se originaron en la India y que esta fruta fue traída por primera vez a las Américas por Cristóbal Colón. Los cítricos se cultivan en todo Arizona, California, Florida y Texas. Los cítricos están llenos de vitamina C, son ricos en antioxidantes y son una buena fuente de fibra. La vitamina C es un nutriente importante que apoya nuestro sistema inmunológico y los antioxidantes protegen nuestras células del daño. Los tomates son el fruto de la planta de tomate porque los tomates tienen semillas y crecen de una planta con flores. Algunas personas aún prefieren llamar a los tomates vegetales debido a su valor nutricional y falta de sabor dulce. Los tomates no siempre son rojos. ¡Pueden ser amarillos, rosados, morados, negros e incluso blancos! Los tomates son una buena fuente de vitamina A, vitamina C y potasio. Curiosamente, los tomates fueron cultivados por primera vez por los aztecas y los incas y luego se pensó que se introdujeron en Europa a través del intercambio colombino.

Pico De Gallo: Pico de gallo es una comida tradicional mexicana y se traduce como "pico de gallo". Recibió su nombre de la forma en que se comía, apretando los dedos para recogerlo, formando la forma de un pico de gallo con los dedos. Cuando las frutas y verduras se cortan para el pico de gallo, se cortan en trozos pequeños. ¡El tamaño perfecto para que un gallo grande lo engulla! El pico de gallo se prepara tradicionalmente con tomates, limón, cebolla, cilantro y sal. Pero hay muchas variaciones del alimento, incluidas versiones de frutas, como la que preparará hoy.



Estacionalidad: Los ingredientes de esta receta pueden cambiar según la temporada. Diferentes tipos de frutas y vegetales crecen mejor y están listos para ser cosechados durante diferentes épocas del año. Cuando una fruta o verdura está "en temporada", significa que está madura y lista para comer donde se cultiva. Cuando compramos frutas y verduras de temporada, son mejores para nuestro planeta que los alimentos que no están en temporada porque no tienen que enviarnoslos desde partes lejanas del mundo. En Phoenix, las frutas cítricas como las naranjas que se usan en esta receta de pico de gallo suelen estar en temporada desde el mes de noviembre hasta mayo y están en su mejor sabor ahora mismo, ¡en febrero!

Habilidad culinaria: Habilidades con cuchillos: Es muy importante ser siempre seguro y cuidadoso al usar cuchillos.

- Usar un cuchillo afilado es más seguro que usar un cuchillo sin filo. Los cuchillos que están afilados cortan la comida mucho más fácilmente que los cuchillos desafilados. Cuando tratamos de cortar la comida con un cuchillo sin filo, existe la posibilidad de que el cuchillo se salga y provoque un accidente.
- Al igual que las tijeras, siempre apunte los cuchillos hacia abajo cuando camine. Para estar más seguro, es una buena idea usar protectores de cuchillos que cubran la hoja afilada cuando termines de usar el cuchillo.
- ¡Protege tus dedos! Para la mano que sostiene la comida que está cortando, meta las yemas de los dedos debajo de la mano (como una garra) para evitar que los dedos se interpongan en el camino del cuchillo para que no se lastime.



This kit was made possible due to generous support from:



