

Kale Salad and Lemon/Mustard Vinaigrette

Dressing makes 1 cup (16 Servings)

Salad makes 4 servings



Ensalada de col rizada y vinagreta de limón / mostaza

El aderezo rinde 1 taza (16 porciones)

La ensalada rinde 4 porciones

Cook along with us: <https://youtu.be/esm4RNbMmSE>

“Celebrating Kale as Seasons Change”

Ingredients for dressing:

- ¼ cup Vinegar – options: white wine, red wine, balsamic or sherry
- ½ cup Olive oil
- 1 Tbsp. Yellow mustard
- ½ Lemon
- 1 clove Garlic, grated
- 2 tsp. Fresh Thyme - additional options: basil, oregano, tarragon, chives etc.
- 1 tsp. Salt (more or less to taste)

Optional for taste!

- 1 tsp. Dried herbs –options (all the same as above fresh herbs)
- 1/4 tsp. Black pepper, cumin, curry, cinnamon or any other ground spice
- 1 Tbsp. Honey or sugar (optional, but no more than 1 Tbsp.)

Ingredients for salad:

- 1 bunch Kale, torn into bite sized pieces
- ½ Lemon
- 1 Oxbow Carrot (for testing dressing)
- 1 PCC carrot, grated
- Sunflower seeds
- Dried tomatoes

Tools:

- Plastic Knife
- Cutting board (?)
- Measuring spoons and cups
- Mixing bowl
- Grater
- Jar
- Tongs or spoon and fork (for serving)



Steps for Dressing:

1. Add the olive oil and vinegar to a glass jar.
2. Cut the lemon, squeeze ½ of it into the jar
3. Grate the garlic, add to jar
4. Wash and remove thyme leaves from stem, chop then add to jar
5. Add the mustard, salt, honey or sugar to the jar.
6. Close the top and shake vigorously. Shake until the oil is “incorporated” or emulsified into the vinegar.
7. Open the jar, with a clean spoon taste a little bit of your dressing.(you can use a small carrot to test the dressing)
8. Describe the taste of your dressing, is there anything you would want to add more of?
9. Example: more herbs, lemon, spices.
10. Include your additions to the jar, close the lid and shake again.
11. Make sure to note what you added and how much, so that you can repeat it next time.

Steps for Salad:

1. Wash your hands.
2. Using your hands, rip kale leaves and stems into bite size pieces into your mixing bowl.
3. Squeeze the other half of the lemon into the bowl with the kale.
4. Turn the open half of the lemon into your palm, squeeze and juice the lemon over kale leaves in a bowl, making sure to catch all lemon seeds in your hand. Discard lemon seeds.
5. Massaging kale: Use your finger tips into massage the leaves until they are darkened and tenderized.
6. Set the bowl aside.
7. Pull your greens off of Oxbow carrot, rip into very small bite size pieces.
8. Using a grater, safely grate your PCC carrot until fully shredded.
9. Add your carrot and carrot greens into a bowl with kale leaves,
10. Add other ingredients to the bowl (sunflower seeds, dried tomatoes, anything else you want to include from your kitchen)
11. Using the tongs, or a spoon and fork mix all ingredients together.
12. Serve in a bowl and drizzle the desired amount of dressing over top.
13. Use less dressing than you think you need, you can always add more, but you can't take any back if you add too much.
14. Enjoy and share!

Prepping the fresh ingredients for the salad dressing!



Peel the garlic, then grate it.

Careful- of your fingers. If you're left with a garlic "stump" no problem!



GARLIC!



LEMON!

Cut in half with a plastic knife.



Notice how your fingers should be curled under for safety?

THYME!

Pick the leaves off the stem!

Pro Trick- can you "slide" the stem through your fingers and pull them off all at once?



Ensalada de col rizada y vinagreta de limón / mostaza

El aderezo rinde 1 taza (16 porciones)

La ensalada rinde 4 porciones

Ingredientes para aderezo:

¼ taza de vinagre - opciones: vino blanco, vino tinto, balsámico o jerez

½ taza de aceite de oliva

1 cucharada. Mostaza amarilla

½ limón

1 diente de ajo rallado

2 cucharaditas de Tomillo fresco - opciones especias adicionales: albahaca, orégano, estragón, cebollino, etc.

1 cucharadita Sal (más o menos al gusto)

¡Opcional para el gusto!

1 cucharadita Hierbas secas: opciones (todas iguales a las hierbas frescas anteriores)

¼ cucharadita Pimienta negra, comino, curry, canela o cualquier otra especia molida

1 cucharada. Miel o azúcar (opcional, pero no más de 1 cucharada)

Ingredientes para ensalada:

1 manojo de col rizada, desgarrada

½ limón

1 zanahoria de Oxbow (para probar el aderezo)

1 zanahoria PCC, rallada

Semillas de girasol

Tomates secos

Herramientas:

Cuchillo de plástico

Tabla para cortar

Cucharas y tazas medidoras

Tazón para mezclar

Rallador

Tarro

Pinzas o cuchara y tenedor (para servir)



Pasos para aderezo:

1. Agrega el aceite de oliva y el vinagre en un frasco de vidrio.
2. Cortar el limón, exprimir la mitad en el frasco
3. Rallar el ajo, agregar al frasco
4. Lavar y quitar las hojas de tomillo del tallo, picar y agregar al frasco
5. Agrega la mostaza, la sal, la miel o el azúcar al frasco.
6. Cierre la tapa y agite vigorosamente. Agite hasta que el aceite se “incorpore” o emulsione en el vinagre.
7. Abra el frasco, con una cuchara limpia pruebe un poco de su aderezo (puede usar una zanahoria pequeña para probar el aderezo)
8. Describe el sabor de tu aderezo, ¿hay algo que quieras agregar más?
9. Ejemplo: más hierbas, limón, especias.
10. Incluya sus adiciones al frasco, cierre la tapa y agite nuevamente.
11. Asegúrese de anotar lo que agregó y cuánto, para que pueda repetirlo la próxima vez.

Pasos para la ensalada:

1. Lávese las manos.
2. Con las manos, rasga las hojas y los tallos de la col rizada en trozos pequeños en el tazón para mezclar.
3. Exprime la otra mitad del limón en el bol con la col rizada.
4. Gire la mitad abierta del limón en la palma de su mano, exprima y exprima el limón sobre las hojas de col rizada en un tazón, asegurándose de atrapar todas las semillas de limón en su mano. Deseche las semillas de limón.
5. Masaje de col rizada: Use la punta de los dedos para masajear las hojas hasta que se oscurezcan y ablanden.
6. Deja el tazón a un lado.
7. Saque las verduras de la zanahoria Oxbow, corte en trozos muy pequeños.
8. Usando un rallador, ralle de manera segura su zanahoria PCC hasta que esté completamente triturada.
9. Agregue la zanahoria y las hojas de zanahoria en un tazón con hojas de col rizada,
10. Agregue otros ingredientes al tazón (semillas de girasol, tomates secos, cualquier otra cosa que desee incluir de su cocina)
11. Con las pinzas, o una cuchara y un tenedor, mezcle todos los ingredientes.
12. Sirva en un tazón y rocíe la cantidad deseada de aderezo por encima.
13. Use menos aderezo de lo que cree que necesita, siempre puedes agregar más, pero no puede retirar nada si agrega demasiado.
14. ¡Disfruta y comparte!

¡Preparando los ingredientes frescos para el aderezo para ensaladas!



Pelar el ajo y luego rallarlo. Cuidado con tus dedos. Si te quedas con un "muñón" de ajo, ¡no hay problema!

AJO!



LIMÓN!

Cortar por la mitad con un cuchillo de plástico.

¿Te das cuenta de que tus dedos deben estar doblados por seguridad?



TOMILLO!

¡Quita las hojas del tallo!

¿Puedes "deslizar" el vástago a través de tus dedos y sacarlos todos a la vez?

