

All About Romanesco !



Fun Fact: Grown in Italy since the 16th century, **Romanesco** has just recently gained popularity in the United States

Romanesco is similar to cauliflower, but tastes a bit more like broccoli! It has both a delicate and nutty flavor.

Choose romanesco heads that are bright in color and have stems free of wilting

Cooking ideas: Treat Romanesco like broccoli or cauliflower, but don't overcook it. Roast or sauté with onions and garlic, or blanch and add to salads, veggie trays with dip, or toss with pasta.

Store unwashed romanesco in a plastic bag in the fridge for up to one week.



RECIPE

Vibrant Grains with Romanesco, Beets & Carrots



Serving Size: 4-6

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 10 minutes

Ingredients:

3 cups Grain Bowl Mix, cooked according to the instructions on packaging

1 bunch beets (cut off the greens and save), rinse thoroughly, peel and shred

1 bunch carrots, shredded

1/4 cup + 2 tbsp olive oil

5 tbsp. apple cider vinegar

2 tbsp. honey

1 head Romanesco rinsed and cut into florets

Beet greens, rinsed thoroughly and thinly slice

1 bunch scallions, minced

Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Cook Grain Bowl Mix according to the instructions on the packaging and set aside to cool.
2. Combine the shredded beets and carrots in a bowl with oil, vinegar and honey. Let sit.
3. Add 2 tbsp. cooking oil to a large skillet on medium heat.
4. Add Romanesco to skillet and sauté for 5-10 minutes (with garlic, if available) until florets are tender, stirring occasionally so florets brown.
5. Add beet greens and cook until they start to wilt, 2-3 minutes. Remove from heat.
6. Toss beet and carrot mixture with grains
7. Top with the sautéed Romanesco, beet greens and scallions.
8. Add salt and pepper to taste
9. Serve warm or room temperature, and enjoy!



Todo sobre el romanesco!



Data curioso: El **Romanesco** se ha cultivado en Italia desde el siglo 16, y recientemente ha recibido popularidad en los Estados Unidos.

El Romanesco es similar a la coliflor, Pero tiene mas gusto al brócoli. Tiene un gusto delicado y a nuez.

Escoja romanesco que sea de color brillante y que tenga tallos que no estén marchitados.

Ideas sobre como cocinar: Trate al romanesco como el brócoli o la coliflor, pero no lo sobre cocine. Puede preparar el romanesco asado o salteado con cebolla y ajo, escaldado, en ensaladas, también en bandejas de vegetales con salsa, o mezclado con pasta.

Almacene el romanesco sin lavar en una bolsa de plástico hasta por una semana.



RECETA

Granos vibrantes con romanesco, remolacha y zanahorias



Porciones: 4-6

Preparación: 15 minutos

Hora de cocinar: 15 minutos

Ingredientes:

3 tazas de mezcla de tazón de fuente, cocinado de acuerdo con las instrucciones del envase
1 manojo de remolacha (cortar las verduras y guardar), enjuagar bien, pelar y triturar
1 manojo de zanahorias, rallado
1/4 taza + 2 cucharadas de aceite de oliva
5 cucharadas. vinagre de sidra de manzana
2 cucharadas. miel
1 cabeza de Romanesco enjuagada y cortada en flósculos.
Hojas de remolacha, enjuagadas y rebanadas finamente
1 manojo de cebolletas, picadas
Sal y pimienta para probar

Preparación:

1. Cocine la Mezcla para Granos según las instrucciones en el empaque y deje enfriar.
2. Combine las remolachas trituradas y las zanahorias en un recipiente con aceite, vinagre y miel. Deje reposar.
3. Agregue 2 cucharadas. Aceite de cocina a una sartén grande a fuego medio.
4. Agregue Romanesco a la sartén y saltee durante 5-10 minutos (con ajo, si está disponible) hasta que los flósculos estén blandos, revolviendo ocasionalmente, para que se doren.
5. Agregue las hojas de remolacha y cocine hasta que empiecen a marchitarse, 2-3 minutos. Retírelo del calor.
6. Mezcle la mezcla de remolacha y zanahoria con los granos
7. Cubra con el Romanesco salteado, las hojas de remolacha y las cebolletas.
8. Añadir sal y pimienta al gusto.
9. Servir caliente o temperatura ambiente, y disfrutar!

