

# All About Leeks !



**Fun Fact:** Dried specimens from archaeological sites in ancient Egypt, as well as wall carvings and drawings, indicate that the leek was a part of the Egyptian diet from at least the second millennium BCE!

**Leeks** are in the Allium family along with onion, garlic, shallot, scallions and chives

**Choose** leeks that have firm, crisp stalks with as much white and light green regions as possible. Avoid leeks with yellow or withered tops.

**Store** unwashed leeks in a plastic bag for up to 2 weeks in the refrigerator.

**Wash** leeks thoroughly. Leeks have many layers which means dirt can hide in between the layers. Cut off the roots of the leek, and slice them lengthwise. Rinse each layer thoroughly to remove dirt or particles.

**Preparation** Leeks have a mild, onion-like flavor. In its raw state, the vegetable is crunchy and firm. The edible portions of the leek are the white base of the leaves (above the roots and stem base), the light green parts, and to a lesser extent the dark green parts of the leaves. The dark green portion can be sautéed, or added to stock for flavor



## RECIPE

## Roasted Beet & Leek Kale Salad



**Serving Size:** 4-6

**Prep Time:** 30 minutes

**Cook Time:** 20 minutes

**Ingredients:**

1 bunch leeks- thoroughly rinsed and dried. Trim ends, slice lengthwise then chopped  
1 bunch beets- thoroughly rinsed, dried, peeled and quartered

2 tbsp olive oil

1 cup cooked lentils (drain any excess liquid)

1 bunch kale, destemmed and roughly chopped

**Herb Dressing:**

1/4 cup fresh parsley, finely minced

3 tbsp olive oil

1/4 cup apple cider vinegar

2 tbsp honey

Salt and pepper to taste

**Preparation:**

1. Preheat oven to 400 degrees and lightly grease a baking sheet.
2. Cook the lentils according the instructions on the package, keep an eye on them so they don't over cook! You want them to be soft but not mushy.
3. Place beets on baking sheet, drizzle with oil and season with salt and pepper. Toss to coat. Bake for 15-20 minutes or until fragrant and lightly browned. Remove pan from oven and add leeks, toss with beets and additional olive oil, and continue cooking for 10-15 minutes.
4. While veggies and lentils are cooking,

**Prepare the dressing:**

5. Finely mince the fresh herbs, and place in small bowl. Whisk together the herbs, vinegar, honey and salt/pepper. Slowly whisk in oil. Set aside.
6. Add chopped kale to a large mixing bowl with a bit of olive oil and vinegar and massage with hands to soften for 1-2 minutes.
7. Add beets, leeks and lentils to the bowl, add the dressing and toss to coat. Serve warm or cold!

**\*For additional protein/crunch, add your favorite nut or seed: walnuts, pecans or sunflower seeds!**



# Todo sobre puerros!



**Dato curioso:** los especímenes fueron descubiertos en sitios arqueológicos de el antiguo Egipto, así como los dibujos en las paredes, indican que el puerro fue parte de la dieta egipcia desde al menos el segundo milenio.

**Los puerros** están en la familia Allium junto con cebolla, ajo, chalote, cebollín y cebollín

**Elija puerros** que tengan tallos firmes y crujientes con la mayor cantidad posible de regiones de color blanco y verde claro. Evite los puerros con tapas amarillas o marchitas.

**Guarde** los puerros sin lavar en una bolsa de plástico por hasta 2 semanas en el refrigerador.

**Lave** los puerros a fondo. Los puerros tienen muchas capas, lo que significa que la suciedad puede esconderse entre las capas. Corta las raíces del puerro y córtalo a lo largo. Enjuague bien cada capa para eliminar la suciedad o las partículas.

**Preparación** los puerros tienen un sabor suave similar a la cebolla. En su estado crudo, el vegetal es crujiente y firme. Las porciones comestibles del puerro son la base blanca de las hojas (por encima de las raíces y la base del tallo), las partes de color verde claro y, en menor medida, las partes de color verde oscuro de las hojas. La porción verde oscuro se puede saltear, o añadido a la acción para darle sabor



## RECETA **Ensalada de remolacha asada y col rizada de puerro**



**Porciones:** 4-6

**Preparación:** 30 minutos

**Hora de cocinar :** 20 minutos

**Ingredientes:**

1 manojo de puerros, bien enjuagados y secos. Recortar los extremos, cortar a lo largo y luego picado

1 manojo de remolacha, bien enjuagado, secado, pelado y cortado en cuartos

2 cucharadas de aceite de oliva

1 taza de lentejas cocidas (escurrir cualquier exceso de líquido)

1 mano de col rizada, picada y picada

**Aderezo de hierbas:**

1/4 taza de perejil fresco, finamente picado

1/4 taza de vinagre de sidra de manzana

3 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadas de miel

sal y pimienta para probar

**Preparación:**

1. Precaliente el horno a 400 grados y engrase ligeramente una bandeja para hornear.

2. ¡Cocine las lentejas de acuerdo con las instrucciones del paquete, manténgalas vigiladas para que no se cocinen demasiado! Quieres que sean suaves pero no blandas.

3. Coloque las remolachas en la bandeja para hornear, rocíe con aceite y sazone con sal y pimienta. Mezcle para cubrir. Hornee por 15-20 minutos o hasta que esté fragante y ligeramente dorado. Retire la sartén del horno y agregue los puerros, mezcle con la remolacha y aceite de oliva adicional, y continúe cocinando durante 10-15 minutos.

4. Mientras se cocinan las verduras y las lentejas, **Preparar el aderezo:**

5. Picar finamente las hierbas frescas y colocarlas en un tazón pequeño. Batir las hierbas, el vinagre, la miel y la sal / pimienta. Lentamente batir en aceite. Dejar de lado.

6. Agregue la col rizada picada a un tazón grande para mezclar con un poco de aceite de oliva y vinagre y masajee con las manos para suavizar durante 1-2 minutos.

7. Agregue la remolacha, los puerros y las lentejas al recipiente, agregue el aderezo y mezcle para cubrir. ¡Servir caliente o frío!

**\*Para proteína adicional / crujido, agregue su tuerca favorita o semillas: nueces, nueces o semillas de girasol!**

