

All About Cucumbers!



Fun Fact: Cucumbers are **96 percent water!** Cucumbers contain ascorbic acid and caffeic acid, which prevent water retention and is why some people use cucumbers to help with swollen eyes, burns and dermatitis.

Choose cucumbers with a bright even color skin. The skin should also be firm with no soft spots. Avoid cucumbers that are too big! The bigger they are, the less flavor and more seeds they will have. Small- medium is the way to go.

Uses: Cucumbers are best in their raw form! Try eating them as a snack, add to your favorite salads, or even make a soup out of them!

Storage: Try to avoid storing cucumbers in the refrigerator as they are sensitive to the cold. They will fare much better on the countertop but be sure to use in less than 3-5 days. Also avoid storing near fruit (especially melons, tomatoes and bananas) as this will cause cucumbers to yellow and deteriorate quickly.



RECIPE

Jill's Chilled Cucumber Soup



Servings: 4 -6

Prep time: 20 minutes

Cook time: 10 minutes

Ingredients:

1 cup Great Northern beans, cooked and drained

3 1/2 large cucumbers, peeled and seeds scooped out (save half cucumber for topping)

1 garlic scape

3-4 small sprigs fresh dill

1/2 cup water

2 tsp salt

3 tbsp apple cider vinegar

Topping:

1/2 cucumber, diced, with peel on

1 ear of fresh corn, cut from cob

1 tbsp fresh dill, chopped

1-2 scallion greens, thinly sliced (save bottoms for another recipe)

Preparation:

1. In blender, add all ingredients.
2. Blend for 2-3 minutes until smooth and creamy. Place in refrigerator for at least 1 hour to chill, or substitute 1 cup of ice instead of water to blender.

For the topping:

3. Mix diced cucumber, corn, dill and scallions in a bowl. Add or substitute any other ingredients (hot peppers!) you desire. Just keep it fresh and crunchy!
4. When ready to serve, put chilled cucumber soup in a bowl and add 2-3 tbsp of topping. Serve immediately and enjoy!



Todo sobre pepino



Dato curioso: ¡Los pepinos también son 96 por ciento de agua! Los pepinos contienen ácido ascórbico y ácido cafeico, que previenen la retención de agua y es por eso que algunas personas usan pepinos para ayudar con los ojos inflamados, quemaduras y dermatitis.

Elija Pepinos con una piel brillante y de color uniforme. La piel también debe ser firme sin puntos blandos. ¡Evita los pepinos que son demasiado grandes! Cuanto más grandes sean, menos sabor y más semillas tendrán. Pequeño-medio es el camino a seguir.

Usos: ¡Los pepinos son los mejores en su forma cruda! ¡Intente comerlos como bocadillo, agréguelos a sus ensaladas favoritas o incluso haga una sopa con ellos!

Almacene: trate de evitar guardar los pepinos en el refrigerador, ya que son sensibles al frío. Le irán mucho mejor en la encimera, pero asegúrese de usar en menos de 3-5 días. También evite almacenar cerca de la fruta. (especialmente melones, tomates y bananas) ya que esto hará que los pepinos se vuelvan amarillos y se deterioren con rapidez.



RECETA

Sopa de pepino fría de Jill



Porciones: 4

Preparación: 20 minutos

Cocción: 10 minutos

Ingredientes:

1 taza de frijoles del norte, cocidos y escurridos

3 1/2 pepinos grandes, pelados y semillas recogidas (guarde la mitad de pepino para cubrir)

1 tallo de ajo

3-4 ramitas de eneldo fresco

1/2 taza de agua

2 cucharaditas de sal

3 cucharadas de vinagre de manzana

Cobertura:

1/2 pepino, cortado en cubitos, con cáscara

1 espiga de maíz fresco, cortada de mazorca

1 cucharada de eneldo fresco, picado

1-2 verdes de cebollines, en rodajas finas (guarde fondos para otra receta)

Preparación:

1. En la licuadora, agregar todos los ingredientes.

2. Mezclar durante 2-3 minutos hasta que quede suave y cremoso. Coloque en el refrigerador por al menos 1 hora para enfriar, o sustituya 1 taza de hielo en lugar de agua por la licuadora.

Para la cobertura:

3. Mezcle el pepino cortado en cubitos, el maíz, el eneldo y los cebollines en un tazón. Agregue o sustituya cualquier otro ingrediente (pimientos picantes) que desee. Solo manténelo fresco y crujiente!

4. Cuando esté listo para servir, ponga la sopa de pepino fría en un tazón y agregue 2-3 cucharadas de cobertura. Servir de inmediato y disfrutar!

