

All About Beets



Fun Fact: In ancient times, the root part was not used for cooking but instead as a medicine for treating painful disorders

Beets have phytonutrients that have been shown to function as an **anti-inflammatory** compound. Studies also show beets can help with heart disease.

Choose beets with firm roots; leaves should be dark green and not wilted.

Use beets raw in salads, or they can be roasted, sautéed, boiled and even roasted and added to any of your favorite recipes!

Store beet greens and beet roots separately in plastic bags in the refrigerator. Cooked beets will stay fresh in a covered plastic container for 3-4 days.



RECIPE **Beyond Beets Burger**



Servings: 4-6

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 5 minutes

Ingredients:

2 cups pinto beans, cooked according to instructions on packaging

1/2 cup scallions, finely chopped

1 cup beets, washed peeled and shredded

1/2 cup binding agent (flour or oats)

Salt and pepper (to taste)

Relish:

1 cup tomatillos, husked, washed and finely chopped

1/4 cup cilantro, finely chopped

3 tbsp scallions, finely chopped

1 tbsp, honey

1 hot pepper, optional

To prepare the burger:

1. Cook the pinto beans according to the instructions on the packaging. In a large bowl, add the pinto beans and mash with a fork, leaving some beans whole.
2. Add the scallions, beets and the flour or oats, and combine evenly with hands. Form into meatball-sized balls and flatten. Each patty should be about 1/2 inch thick and the diameter can be as large as you want.
3. In a large frying pan over medium high heat, add the veggie patties. Brown the bottoms, 2-3 minutes and flip to brown the other side, 2-3 more minutes.

To prepare the relish:

4. Combine the tomatillos, cilantro, scallions (plus hot peppers if you choose!) and honey in a bowl. You can prepare this ahead of time, even the night before!
5. Top the burgers with relish and enjoy!

Note:

This veggie bean burger tastes great on its own but you can also use a bun or two leaves of lettuce in place of a bun!



Todo sobre las remolachas



Dato Interesante: En tiempos antiguos, la raíz no se usaba para cocinar, se usaba como medicamento para el dolor.

Remolachas tienen fitonutrientes que han demostrado funcionar como un compuesto **antiinflamatorio**. Los estudios también muestran que la remolacha puede ayudar con enfermedades del corazón.

Escoja remolachas con raíces firmes ; las hojas deberían ser de un verde oscuro y no deberían estar marchitadas

Use remolacha cruda en ensaladas, o puede asarlas, saltearlas, hervirlas e incluso asarlas y agregarlas a cualquiera de sus recetas favoritas.

Guarde lo verde de la remolacha y las raíces separados en una bolsa de plástico en la heladera. Remolachas cocidas guardadas en un contenedor plástico mantienen la frescura por 3-4 días.



RECIPES Hamburguesa más allá de la remolacha



Porciones: 4-6

Preparación: 15 minutos

Cocinar: 5 minutos

Ingredientes:

2 tazas de frijoles pintos, cocidos de acuerdo con las instrucciones del paquete

1/2 taza de cebollín, finamente picado

1 taza de remolacha, lavada, pelada y rallada

1/2 taza de agente aglutinante (harina o avena)

Sal y pimienta para probar

Condimento:

1 taza de tomatillos, descascarados, lavados y finamente picados

1/4 taza de cilantro, finamente picado

3 cucharadas de cebolletas, finamente picadas

1 cucharada de miel

1 pimiento picante, opcional

Para preparar la hamburguesa:

1. Cocine los frijoles pintos de acuerdo con las instrucciones del paquete. En un tazón grande, agregue los frijoles pintos y triture con un tenedor, dejando algunos frijoles enteros.

2. Agregue las cebolletas, la remolacha y la harina o avena, y combine de manera uniforme con las manos. Forme bolas del tamaño de albóndigas y aplaste. Cada hamburguesa debe tener aproximadamente 1/2 pulgada de grosor y el diámetro puede ser tan grande como desee.

3. En una sartén grande a fuego medio-alto, agregue las hamburguesas. Dorar los fondos, 2-3 minutos y voltear para dorar el otro lado, 2-3 minutos más.

Para preparar el condimento:

4. Combine los tomatillos, el cilantro, las cebolletas (¡más los pimientos picantes si lo desea!) Y la miel en un tazón. ¡Puedes preparar esto con anticipación, incluso la noche anterior!

5. ¡Cubre las hamburguesas con gusto y disfruta!

Nota:

Esta hamburguesa de frijoles vegetariana sabe muy bien por sí sola pero también puedes usar pan o dos hojas de lechuga en lugar del pan!

