

# Todo sobre el Romanesco



- ¡Romanesco **sabe** tan increíble como parece! Su textura es similar a la coliflor, pero sabe más a brócoli. Tiene un sabor delicado y a nuez.
- **Elija** cabezas de romanesco que sean firmes. Corte con la punta de un cuchillo en el tallo, creando lanzas individuales para cocinar fácilmente
- El Romanesco es una **buena fuente** de vitamina C, ácido fólico, potasio y fibra!
- **Ideas de como cocinar:** Trate el Romanesco como brócoli o coliflor, pero no lo cocine mucho. Ase o saltee con cebolla y ajo, o blanquee y agregue a las ensaladas, bandejas de verduras con salsa o mezcle con pasta.
- Cultivado en Italia desde el siglo 16, el Romanesco acaba de ganar popularidad en los Estados Unidos.



## RECETA Ensalada Agri-dulce de Verano



**Porciones:** 2-4 personas  
**Preparación:** 20 minutos  
**Cocción:** 8-15 minutos  
**Ingredientes:**

1 manojo de Col rizado, detallado  
3 remolachas peladas y cortadas en cubos  
1 cebolla, rebanada  
1 cabeza pequeña de romanesco cortado en lanzas  
Un puno pequeño de perejil, picado  
1/2 taza de queso St. Malachi, rallado  
Aderezo: Sirva con su aderezo cremoso favorito como Ceasar o simplemente rosee con vinagre balsámico y aceite de oliva.

### Preparación:

1. Coloque las remolachas cubadas y el romanesco cortado en una sartén para cocinar a vapor por unos 5-9 minutos (hasta que estén tiernos) o en una bandeja para asar a 350 por 15 minutos.
2. Mientras las remolachas y el romanesco se cocinan, amontone el col rizado detallado y corte en rodajas finas. Coloque en un tazón junto con 1 cucharada de aceite de oliva, y masajee con sus manos por 1-2 minutos para suavizar las hojas.
3. Corte la cebolla en rábanos y mezcle con el col rizado.
4. Una vez que las remolachas y el Romanesco estén cocinados, puede añadirlos a la ensalada, mezcle con sal, el perejil y el queso St. Malachi\* Mezcle con aderezo y sirva, buen provecho!

*\*El queso St. Malachi fue hecho y donado por The Farm en Doe Run, en Unionville, PA.\**



# All About Romanesco



- Romanesco **tastes** as amazing as it looks! Its texture is similar to cauliflower, but tastes more like broccoli. It has both a delicate and nutty flavor.
- **Choose** Romanesco heads that are firm. Cut with the tip of a knife at the stem, creating individual spears for easy cooking
- Romanesco is a **rich source** of Vitamin C, folic acid, potassium and fiber!
- **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.
- Grown in Italy since the 16th century, Romanesco has just recently gained popularity in the United States



## RECIPE

### Sweet and Savory Summer Salad



**Servings:** 2-4 people  
**Prep time:** 20 minutes  
**Cook Time:** 8-15 minutes  
**Ingredients:**

1 Bunch Curly Kale, destemmed  
3 candy, red or golden beets, peeled and diced  
1 Alisa Craig Mild onion, sliced  
1 small head Romanesco, cut into spears  
Small handful of parsley, minced  
1/2 cup shaved or grated St. Malachi cheese

Dressing: Serve with your favorite creamy Caesar dressing or simply sprinkle with balsamic vinegar and olive oil!

#### Preparation:

1. Place diced beets and cut Romanesco in a pan to steam for 5-9 minutes (until tender) or in a pan to roast at 350 for 15 minutes.
2. While the beets and Romanesco are cooking, stack the destemmed kale leaves and slice thinly into bite-sized pieces. Place into a bowl with 1 tbsp of oil, and massage with your hand for 1-2 minutes to tenderize the leaves.
3. Slice the onions, and mix with kale
4. Once the beets and Romanesco are cooked, add to the salad, and toss with salt, minced parsley and top with shaved St. Malachi\* cheese
5. Toss with dressing, serve and enjoy!

*\*St. Malachi cheese was made and donated by The Farm at Doe Run, in Unionville, PA*

