

ALL ABOUT PIPICHA

Pipicha, or Chepiche, is a tarragon-like herb native to Mexico and used like cilantro in many recipes. The herb contains **vitamins C and B**, as well as calcium and iron.

Store Pipicha in a plastic bag in the refrigerator and use within a few days. The tender nature of Pipicha makes it more perishable.

Use: Pipicha is typically added at the end of the cooking process, to maintain its flavor. Roughly chop Pipicha and add to mixed salad, fresh salsas, and deviled eggs. The flavor is strong, so smaller quantities should be used.

Historical Fact: The native people in the area where Pipicha originated were called the Nahuatl. They utilized Pipicha as a medicinal herb

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

PIPICHA CABBAGE SLAW

Prep time: 20 mins / Servings: 2-4 people

INGREDIENTS

1 head of cabbage
1-2 bell peppers, thinly sliced
beets
2-3 carrots, julienned or grated
1 Cucumber, diced
1 bunch scallions, sliced
1-2 jalapenos, diced
(remove seeds if you prefer less heat)

DRESSING

1/2 cup apple cider vinegar
1 tablespoon minced pipicha
1 tablespoon honey or brown sugar
salt to taste

DIRECTIONS

1. Wash and prepare all vegetables. Mix together in a bowl
2. In a separate bowl, mix ingredients for dressing, then add to the slaw mixture.
3. Mix thoroughly. Let sit for at least 10 minutes and up to 4 hours.
4. Serve as a side dish or top with fish, chicken or use in tacos.

TODO SOBRE LA PIPICHA

Pipicha, o Chepiche, es una hierba similar al estragón originaria de México y utilizada como cilantro en muchas recetas. La hierba contiene **vitaminas C y B**, así como calcio y hierro.

Guarde la Pipicha en una bolsa de plástico en el refrigerador y úselo dentro de unos días. La naturaleza tierna de Pipicha la hace más perecedera.

Uso: Pipicha generalmente se agrega al final del proceso de cocción, para mantener su sabor. Pique la Pipicha y agréguela a una ensalada mixta, salsas frescas y huevos cocidos. El sabor es fuerte, por lo que se deben usar cantidades más pequeñas.

Hecho histórico: Los nativos en el área donde se originó Pipicha se llamaron náhuatl. Utilizaron la Pipicha como hierba medicinal

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

ENSALADA de REPOLLO y PIPICHA

Preparación: 20 minutos / Servings: 2-4 personas

INGREDIENTS

1 cabeza de repollo, en rodajas finas
1-2 pimientos, en rodajas finas
2-3 zanahorias, en juliana o ralladas
1 manojo de cebolletas, en rodajas
1-2 jalapeños, cortados en cubitos
(retire las semillas si prefiere menos picante)

ADEREZO

1/2 taza de vinagre de manzana
1 cucharada de Pipicha picada
1 cucharada de miel o azúcar moreno
Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lavar y preparar todas las verduras. Mezclar en un tazón.
2. En un recipiente aparte, mezcle los ingredientes para el aderezo, luego agréguelos a la mezcla de repollo.
3. *Mezclar bien Dejar reposar durante al menos 10 minutos y hasta 4 horas.*
4. *¡Sirva como guarnición o acompañado con pescado, pollo o use en tacos!*