INGREDIENTS

Filling:

- 2-3 Beets, peeled and shredded
- 1 bunch Beet greens, coarsely chopped
- 3-4 Carrots, shredded (discard tops or save for another use)
- 1 cup Great northern beans, prepared
- 1 bunch Spring onions, thinly sliced
- 1 bunch Garlic scapes, thinly sliced
- 1 bunch Fresh cilantro, finely chopped

Wrap:

- 1 head Green cabbage, Napa cabbage or fresh lettuce, core removed

Dipping Sauce:

- 3 tbsp Apple cider vinegar
- 3 tbsp Vegetable oil
- 2 tsp Honey
- Salt to taste

INSTRUCTIONS

Filling:

1. Prepare the beans according to the package and set aside to cool.
2. Peel beets and using the large holes on a box grater, shred the beets and carrots into a large mixing bowl.
3. Cut the beet greens into bite-size pieces.
4. Finely chop the spring onions, scapes and cilantro.
5. Combine all ingredients and gently fold in the beans.

Wrap:

1. Cut cabbage or lettuce in half lengthwise and remove core.
2. Carefully remove leaves and keep whole or cut into smaller pieces (depending on the size of the wraps).
3. Lay leaves on a flat surface and add filling to the center of the leaf.
4. Leave roughly one inch on each side of the filling and roll the leaf around the filling (folding in the sides to secure the roll).

Dipping Sauce:

1. Whisk together the vegetable oil, apple cider vinegar, honey and salt in a small bowl. Adjust to taste and serve alongside the wraps.

*Wraps can be served cold or at room temperature.

Spring Rollups

2 - 4 servings 15 min prep /30 min cook time

Ditch the dye! Instead of pink or red food coloring, try using the liquid from beets. It's a healthier alternative to store-bought dye and will provide a beautiful pink hue to your cakes and frostings! Join the Chester County Food Bank's Growing & Cooking Community to learn more tips and tricks:

NOTES

Don't like cilantro? Parsley is the perfect substitute in this recipe!

Chester County FoodBank

INGREDIENTES

Relleno:

- 2-3 Remolacha, pelada y triturada
- 1 manojo de hojas de remolacha, picadas gruesamente
- 3-4 zanahorias, trituradas (desechar las tapas o guardar para otro uso)
- 1 taza de frijoles grandes del norte, preparados
- 1 manojo de cebolletas, cortadas en rodajas finas
- 1 racimo de hojas de ajo, en rodajas finas
- 1 manojo de cilantro fresco, finamente picado

Envolver:

- 1 cabeza De repollo verde, repolla napa o lechuga fresca

Salsa:

- 3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de miel
- Sal al gusto

INSTRUCCIONES

Relleno:

1. Prepare los frijoles de acuerdo con el paquete y déjelos a un lado para que se enfríen.
2. Usando los agujeros grandes en un rallador de caja, triture las remolachas y zanahorias en un tazón grande.
3. Corta las hojas de remolacha en trozos del tamaño de un bocado.
4. Picar finamente las cebolletas, las hojas de ajo y el cilantro.
5. Combine todos los ingredientes y doble suavemente los frijoles.

Envolver:

1. Cortar el repollo o la lechuga por la mitad a lo largo y quitar el núcleo.
2. Retire cuidadosamente las hojas y manténgalas enteras o cortadas en trozos más pequeños (dependiendo del tamaño de las envolturas).
3. Coloque las hojas sobre una superficie plana y agregue relleno al centro de la hoja.
4. Deje aproximadamente una pulgada a cada lado del relleno y enrolle la hoja alrededor del relleno (doblando en los lados para asegurar el rollo).

Salsa:

1. Mezcle el aceite vegetal, el vinagre de sidra de manzana, la miel y la sal en un tazón pequeño.
2. Ajustar al gusto y servir junto con las envolturas.

* Las envolturas se pueden servir frías o a temperatura ambiente.

Envolturas de primavera

2 - 4 porciones | 15 min de preparación / 30 min de tiempo de cocción

¡Deshazte del tinte! En lugar de colorante alimentario rosa o rojo, intente usar el líquido de la remolacha. ¡Es una alternativa más saludable al tinte comprado en la tienda y proporcionará un hermoso tono rosa a sus pasteles y glaseados! Únase a la comunidad de cultivo y cocina del Banco de Alimentos del Condado de Chester para obtener más consejos y trucos:

NOTAS

¿No te gusta el cilantro? ¡El perejil es el sustituto perfecto en esta receta!

Chester County FoodBank