

BASIL & PECAN PESTO



4 servings



15 minutes



Ingredients

- 1 large bunch fresh basil leaves
- ½ cup pecans
- 7fl oz pecan oil
- 1 clove garlic
- ½ cup parmesan or vegan substitute ¼ cup raw cashews and 3 tablespoons nutritional yeast
- 2 tablespoons lemon juice (optional)

Directions

1. Place the ingredients in a food processor. Season to taste with salt and freshly ground black pepper.
2. Blend for a few seconds until it begins to come together and is smooth.
3. Taste the pesto for seasoning, and add a squeeze of lemon juice if you like.
4. If not using immediately, you can store the pesto in a jar, it will keep for a week in the fridge. Or you can put it into ice-cube trays and freeze. Then transfer cubes to a freezer bag for later use.

PESTO DE ALBAHACA Y NUECES PECANAS



4 porciones



15 minutos



Ingredientes

- 1 manojo grande de hojas de albahaca fresca
- ½ taza de nueces pecanas
- 200 ml de aceite de nuez pecana
- 1 diente de ajo
- ½ taza de parmesano o sustituto vegano (¼ taza de anacardos crudos y 3 cucharadas de levadura nutricional)
- 2 cucharadas de jugo de limón (opcional)

Directions

1. Coloque los ingredientes en un procesador de alimentos. Sazone al gusto con sal y pimienta negra recién molida.
2. Mezcla durante unos segundos hasta que la mezcla comience a integrarse y esté suave.
3. Pruebe el pesto para sazonar y añada un chorrito de jugo de limón si lo desea.
4. Si no lo va a usar inmediatamente, puede guardar el pesto en un frasco; se conservará durante una semana en el refrigerador. También puede colocarlo en cubiteras y congelarlo. Luego, transfiera los cubitos a una bolsa para congelar para usarlos más tarde.

HERBS STORAGE

☀ Spring - Fall



Fresh herbs can be stored in the refrigerator, either wrapped in a damp paper towel and placed in a plastic bag or stored in a jar of water like a bouquet of flowers, depending on the type of herb.

The "Bouquet" Method:

Trim the ends of the herb stems, place them in a jar with roughly an inch of water.

The "Paper Towel" Method:

Wrap the herb stems in a damp paper towel, then place them in a plastic bag or container, especially for hardier herbs like rosemary and thyme.

Refrigeration:

Most fresh herbs benefit from refrigeration, but it's important to monitor them for wilting or browning.

Hardy vs. Soft Herbs:

Soft herbs like basil or mint should be stored at room temperature, either in a vase of water or loosely covered with a plastic bag. Cilantro requires some extra care to keep fresh.

Hardy herbs like rosemary, thyme, and sage can tolerate more moisture and can be stored in damp paper towels.

HIERBAS ALMACENAMIENTO

☀️ primavera - otoño



Las hierbas frescas se pueden guardar en el refrigerador, ya sea envueltas en papel absorbente húmedo y colocadas en una bolsa de plástico o en un frasco con agua como un ramo de flores, según el tipo de hierba.

Método del "Ramo":

Recorta los extremos de los tallos de las hierbas y colócalos en un frasco con aproximadamente 2,5 cm de agua.

Método de la "Toalla de Papel":

Envuelve los tallos de las hierbas en papel absorbente húmedo y luego colócalos en una bolsa o recipiente de plástico, especialmente para hierbas más resistentes como el romero y el tomillo.

Refrigeración:

La mayoría de las hierbas frescas se benefician de la refrigeración, pero es importante vigilarlas para que no se marchiten ni se doren.

Hierbas resistentes vs. blandas:

Las hierbas blandas como la albahaca o la menta deben almacenarse a temperatura ambiente, ya sea en un jarrón con agua o cubiertas ligeramente con una bolsa de plástico. El cilantro requiere un cuidado especial para mantenerse fresco.

Las hierbas resistentes como el romero, el tomillo y la salvia pueden tolerar más humedad y pueden almacenarse en toallas de papel húmedas.

HERBS PRESERVING

☀ Spring - Fall



You can preserve fresh herbs by drying, freezing in oil or water, or making herb-infused oils or vinegars.

Drying

Drying involves hanging bundles of herbs to air dry, or using a microwave or dehydrator for a faster process.

Air Drying:

Tie bundles of herbs with twine and hang them upside down in a warm, dry, well-ventilated place away from direct sunlight until they are crisp and brittle.

Microwave Drying:

Spread leaves on paper towels, cover with another layer, and microwave in short bursts (1-3 minutes total) until they are crunchy.

Dehydrator Drying:

Use a dehydrator at a low temperature (around 95°F or 35°C) for several hours to dry herbs evenly and preserve flavor.

Store dry herbs in airtight containers in a cool, dark place to maintain their flavor.

HERBS PRESERVING

☀ Spring - Fall



Freezing

Freezing is ideal for preserving the fresh flavor of tender herbs, either by freezing leaves in an ice cube tray with water or oil, or by flash-freezing whole herbs on a tray before transferring them to a freezer bag.

Herb Ice Cubes:

Chop herbs and place them in an ice cube tray. You can either fill the tray with water or cover the herbs completely with a neutral tasting oil. Freeze, then transfer the cubes to a freezer bag for storage.

Flash Freezing:

Arrange individual herb leaves on a baking sheet and freeze them. Once frozen, transfer the leaves to an airtight freezer-safe bag.

Store frozen herb cubes or leaves in airtight freezer-safe bags or containers for several months.

Infusing

To make infused oils or vinegars, cover chopped, dried herbs with a high-quality oil in a jar and store in a cool, dark place.

Herb-Infused Oil:

Place dried, chopped herbs in a jar and cover them completely with vegetable oil. Allow the flavors to meld for several days in a cool, dark place.

Herb-Infused Vinegar:

You can also infuse vinegar with herbs in a similar way to oil, but strain the herbs before using the vinegar.

Storage Tips:

For dried herbs, store them in airtight containers in a cool, dark place to maintain their flavor.

HIERBAS CONSERVAS

☀ primavera - otoño



Puedes conservar hierbas frescas secándolas, congelándolas en aceite o agua, o preparando aceites o vinagres con hierbas.

Secado

El secado consiste en colgar manojos de hierbas para que se sequen al aire o usar un microondas o deshidratador para un proceso más rápido.

Secado al aire:

Ata los manojos de hierbas con cordel y cuélgalos boca abajo en un lugar cálido, seco y bien ventilado, alejado de la luz solar directa, hasta que estén crujientes y quebradizas.

Secado en microondas:

Extiende las hojas sobre toallas de papel, cúbrealas con otra capa y caliéntalas en el microondas en intervalos cortos (de 1 a 3 minutos en total) hasta que estén crujientes.

Secado en deshidratador:

Usa un deshidratador a baja temperatura (alrededor de 35 °C o 95°F) durante varias horas para secar las hierbas de manera uniforme y conservar su sabor.

Guarda las hierbas secas en recipientes herméticos en un lugar fresco y oscuro para conservar su sabor.

Congelación

La congelación es ideal para conservar el sabor fresco de las hierbas tiernas, ya sea congelando las hojas en una cubitera con agua o aceite, o congelando rápidamente las hierbas enteras en una bandeja antes de transferirlas a una bolsa para congelador.

HIERBAS CONSERVAS

☀️ primavera - otoño



Cubiteras de Hierbas:

Pica las hierbas y colócalas en una cubitera. Puedes llenar la bandeja con agua o cubrir las hierbas completamente con un aceite de sabor neutro. Congélalas y luego transfiere los cubos a una bolsa para congelador.

Congelación Rápida:

Coloca las hojas de hierbas individuales en una bandeja para hornear y congélalas. Una vez congeladas, transfiere las hojas a una bolsa hermética apta para congelador.

Guarda las hojas o los cubos de hierbas congelados en bolsas o recipientes herméticos aptos para congelador durante varios meses.

Infusión

Para preparar aceites o vinagres infusionados, cubra las hierbas secas picadas con un aceite de alta calidad en un frasco y guárdelo en un lugar fresco y oscuro.

Aceite infusionado con hierbas:

Coloque las hierbas secas picadas en un frasco y cúbralas completamente con aceite vegetal. Deje que los sabores se integren durante varios días en un lugar fresco y oscuro.

Vinagre infusionado con hierbas:

También puede infusionar vinagre con hierbas de forma similar al aceite, pero cuele las hierbas antes de usar el vinagre.

Consejos de almacenamiento:

Para las hierbas secas, guárdelas en recipientes herméticos en un lugar fresco y oscuro para conservar su sabor.

SHOPPING LIST

Basil and pecan pesto

Elgin Farmers' Market

☐

Fresh basil leaves

☐

Garlic

☐

Pecans - **Yegua Creek Farms**

☐

Pecan oil - **Yegua Creek Farms**



You can find vegetables and fresh herbs at **Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences, Chaparral Cultivation Emporium** and **Simple Promise Farms**

Pantry

☐

Parmesan or vegan substitute (raw cashews and nutritional yeast)

☐

Lemon juice

LISTAS DE LA COMPRA

Pesto de albahaca y nueces pecanas

Mercado de agricultores de Elgin

- | | | | |
|--------------------------|--|---|--|
| ☐ | Hojas de albahaca fresca | } | Puede encontrar verduras y hierbas frescas en Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences, Chaparral Cultivation Emporium y Simple Promise Farms |
| ☐ | Ajo | | |
| ☐ | Nueces pecanas - Yegua Creek Farms | | |
| ☐ | Aceite de nuez pecana - Yegua Creek Farms | | |

Despensa

- ☐ Parmesano o sustituto vegano (anacardos crudos y levadura nutricional)
- ☐ jugo de limón