

PECAN BREAKFAST SAUSAGE



8 servings



30 minutes



Ingredients

- 1 cup cooked lentils
- ½ cup pecans
- ¼ cup pecan oil
- ¼ cup honey
- Splash of apple cider vinegar
- 1 tsp dried oregano or 1 tbsp fresh oregano finely chopped
- ½ tsp cayenne pepper
- 1 pinch nutmeg
- 1 pinch cloves
- Salt and pepper to taste

Directions

1. Add the lentils and pecans to the food processor, and pulse on high until the nuts are chopped but keep some texture.
2. Slowly add the pecan oil, honey, and apple cider.
3. Add the herbs and spices, and pulse on low a couple more times to incorporate. If you are worried about over-processing, you can mix the spices in with a rubber spatula instead.
4. Shape about 2-3 tablespoons of the mixture into 1.5 inch balls and refrigerate for 30 minutes to firm. You should get about 8 patties from this recipe.
5. Heat a little pecan oil in a pan and add the 'sausage' balls. Gently press with a spatula to make patties.
6. Cook the patties on one side until browned and crispy, 3 - 5 minutes, and then flip and cook on the other side. You want to cook these at a fairly low temperature for a longer time to ensure they cook through completely and to help them firm up properly.
7. Once cooked, remove from the pan and enjoy hot.

SALCHICHA DE DESAYUNO DE NUECES



8 porciones



30 minutos



Ingredientes

- 1 taza de lentejas cocidas
- ½ taza de nueces pecanas
- ¼ taza de aceite de nuez pecana
- ¼ taza de miel
- Un chorrito de vinagre de manzana
- 1 cucharadita de orégano seco o 1 cucharada de orégano fresco finamente picado
- ½ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de clavo de olor
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Añade las lentejas y las nueces pecanas al procesador de alimentos y pulsa a alta velocidad hasta que las nueces estén picadas, pero conserven la textura.
2. Incorpora lentamente el aceite de nuez pecana, la miel y la sidra de manzana.
3. Añade las hierbas y las especias y pulsa a baja velocidad un par de veces más para integrar. Si te preocupa procesarlas demasiado, puedes mezclar las especias con una espátula de goma.
4. Forma bolitas de 3,8 cm con 2 o 3 cucharadas de la mezcla y refrigera durante 30 minutos para que se endurezcan. Con esta receta, obtendrás unas 8 hamburguesas.
5. Calienta un poco de aceite de nuez pecana en una sartén y añade las bolitas de salchicha. Presiona suavemente con una espátula para formar las hamburguesas.
6. Cocina las hamburguesas por un lado hasta que estén doradas y crujientes, de 3 a 5 minutos, y luego dales la vuelta y cocínalas por el otro lado. Es recomendable cocinarlas a baja temperatura durante más tiempo para asegurar que se cocinen completamente y que se endurezcan correctamente.
7. Una vez cocidas, retíralas de la sartén y disfrútalas calientes.

PECANS STORAGE

 Fall - Winter



Fresh pecans can go rancid or lose flavor if not stored carefully, this is because of their high oil content. The best method of storage depends on how long you want to keep them:

Short-term (up to a few weeks)

- Keep pecans in an airtight container at room temperature, away from heat, light, and moisture.
- A glass jar, sealed plastic bag, or a pantry-safe container works fine.

Medium-term (a few months)

- Store pecans in the refrigerator in an airtight container or freezer bag.
- This slows oxidation and keeps them fresh longer.

Long-term (up to 2 years)

- Pecans freeze very well. Place shelled or unshelled pecans in a freezer-safe airtight bag or container.
- Make sure to press out excess air to prevent freezer burn.
- They don't need to be thawed before use — you can bake or cook with them straight from the freezer.

Extra tips

- Shelled pecans (without the shell) spoil faster than pecans still in the shell.
- Always store them away from strong-smelling foods — pecans can absorb odors.
- If they smell sharp, bitter, or like paint/nail polish, they've gone rancid.

PECANAS ALMACENAMIENTO

☀ otoño - invierno



Las nueces pecanas frescas pueden ponerse rancias o perder sabor si no se almacenan con cuidado debido a su alto contenido de aceite. El mejor método de almacenamiento depende del tiempo que se desee conservar:

A corto plazo (hasta unas semanas)

- Conserve las nueces pecanas en un recipiente hermético a temperatura ambiente, lejos del calor, la luz y la humedad.
- Un frasco de vidrio, una bolsa de plástico sellada o un recipiente apto para la despensa funcionan bien.

A medio plazo (unos meses)

- Guarde las nueces pecanas en el refrigerador en un recipiente hermético o en una bolsa para congelador.
- Esto retarda la oxidación y las mantiene frescas por más tiempo.

A largo plazo (hasta 2 años)

- Las nueces pecanas se congelan muy bien. Colóquelas, con o sin cáscara, en una bolsa o recipiente hermético apto para congelador.
- Asegúrese de eliminar el exceso de aire para evitar quemaduras por congelación.
- No es necesario descongelarlas antes de usarlas; puede hornearlas o cocinarlas directamente del congelador.

Consejos adicionales

- Las nueces pecanas sin cáscara se echan a perder más rápido que las que la tienen.
- Guárdalas siempre lejos de alimentos con olores fuertes, ya que las nueces pecanas pueden absorber olores.
- Si huelen fuertes, amargos o a pintura o esmalte de uñas, se han puesto rancias.

PECANS PRESERVING

 Fall - Winter



Beyond just storing them, there are a few ways you can preserve pecans so they last longer and sometimes take on new flavors:

Candying or glazing

- Coat pecans in a sugar, honey, or maple syrup glaze, then bake until crisp.
- This not only extends shelf life (sugar acts as a preservative) but also makes them a treat.
- Store in airtight containers.

Roasting

- Roasting reduces moisture and helps slow spoilage.
- Once roasted, keep them in airtight containers or vacuum-sealed bags.

Coating in chocolate or spices

- A sugar, chocolate, or spiced coating provides a barrier against air and moisture.
- These don't last as long as frozen pecans but will keep better than raw ones.

Storing in syrup (pecan pie filling style)

- Pecans can be preserved in a sugar syrup or pie filling and canned using proper water bath or pressure-canning techniques.
- This makes them ready to use for desserts.

Making pecan butter or flour

- While not preserved in the traditional sense, turning pecans into butter (like peanut butter) or flour lets you store them differently.
- Pecan butter should be refrigerated or frozen to keep from going rancid.

PECANAS CONSERVAS

☀ otoño - invierno



Más allá de simplemente almacenarlas, hay algunas formas de conservar las nueces pecanas para que duren más tiempo y, a veces, adquieran nuevos sabores:

Glaseado

- Cubra las nueces pecanas con un glaseado de azúcar, miel o jarabe de arce y hornéelas hasta que estén crujientes.
- Esto no solo prolonga su vida útil (el azúcar actúa como conservante), sino que también las convierte en un capricho.
- Guárdelas en recipientes herméticos.

Tostadura

- Asarlos reduce la humedad y ayuda a retrasar su descomposición.
- Una vez asados, consérvelos en recipientes herméticos o bolsas selladas al vacío.

Cobertura de chocolate o especias

- Una capa de azúcar, chocolate o especias proporciona una barrera contra el aire y la humedad.
- Estas no duran tanto como las nueces pecanas congeladas, pero se conservan mejor que las crudas.

Conservación en almíbar (estilo relleno de tarta de nueces)

- Las nueces pecanas se pueden conservar en almíbar o relleno para tartas y envasarse en baño maría o a presión.
- Esto las deja listas para usar en postres.

Elaboración de mantequilla o harina de nuez

- Aunque no se conservan en el sentido tradicional, transformar las nueces pecanas en mantequilla (como la de cacahuete) o harina permite almacenarlas de forma diferente.
- La mantequilla de nueces pecanas debe refrigerarse o congelarse para evitar que se ponga rancia.

SHOPPING LIST

Vegan pecan sausage

Elgin Farmers' Market

☐

Pecans - **Yegua Creek Farms**

☐

Pecan oil - **Yegua Creek Farms**

☐

Honey - **Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium, Rune Exchange and Yegua Creek Farms**

☐

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

Pantry

☐

Lentils

☐

Apple cider vinegar

☐

Cayenne pepper

☐

Nutmeg

☐

Cloves

☐

Salt and pepper

LISTAS DE LA COMPRA

Salchicha de nueces vegana

Mercado de agricultores de Elgin

☐

Pecanas - **Yegua Creek Farms**

☐

Aceite de pecana - **Yegua Creek Farms**

☐

Miel - **Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium, Rune Exchange y Yegua Creek Farms**

☐

Puede encontrar hierbas frescas y secas en **Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences, Chaparral Cultivation Emporium y Simple Promise Farms**

Pantry

☐

Lentejas

☐

Vinagre de sidra de manzana

☐

Pimienta de cayena

☐

Nuez moscada

☐

Clavo de olor

☐

Sal y pimienta