

CUCUMBER & TOMATO SALAD



4 servings



15 - 45 minutes

Ingredients

Salad

- 1 large or 2 small cucumbers (any variety), chopped
- 2 cups chopped or cherry tomatoes
- 2 tablespoons fresh herbs e.g. basil, roughly chopped
- 1 small red onion (optional)

Dressing

- 3 tablespoons tzatziki **or**
- 3 tablespoons pecan oil
- 2 tablespoon apple cider vinegar

Optional extras

- Grilled chicken or tofu
- Garbanzo beans
- Ground lamb kebabs
 - 1 lb ground lamb
 - 1 small onion finely chopped or 2 teaspoons onion powder
 - 1 garlic clove minced or ¼ teaspoon garlic powder
 - 1 teaspoon ground cumin
 - 1/2 teaspoon ground coriander
 - 1/2 teaspoon paprika

Directions

Salad

1. Mix cucumbers, tomatoes, herbs and onion (if using) in a large bowl
2. Add tzatziki and toss well
3. Or whisk the oil and vinegar together, then add to the bowl, tossing well
4. Season to taste

Optional extras

1. Grill chicken or tofu until cooked, slice and serve with the salad **or**
2. Drain and rinse garbanzo beans, toss with salad **or**
3. Lamb kebabs
 - a. Combine the lamb, onion, garlic and spices in a large bowl
 - b. Shape into small sausages, wooden skewer is option
 - c. Grill until cooked through
4. Serve with the salad

Tasty tips

Why not add some hummus, olives or feta cheese?



ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO



4 porciones



15 - 45 minutos



Ingredientes

Ensalada

- 1 pepino grande o 2 pequeños (cualquier variedad), picados
- 2 tazas de tomates cherry o picados
- 2 cucharadas de hierbas frescas, p. ej. albahaca, picada en trozos grandes
- 1 cebolla roja pequeña (opcional)

Aderezo

- 3 cucharadas de tzatziki o
- 3 cucharadas de aceite de nuez pecana
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana

Extras opcionales

- Pollo o tofu a la parrilla
- Garbanzos
- Brochetas de cordero molido
 - 450 g de cordero molido
 - 1 cebolla pequeña finamente picada o 2 cucharaditas de cebolla en polvo
 - 1 diente de ajo picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
 - 1 cucharadita de comino molido
 - 1/2 cucharadita de cilantro molido
 - 1/2 cucharadita de pimentón

Preparación

Ensalada

1. Mezcle los pepinos, los tomates, las hierbas y la cebolla (si la usa) en un tazón grande
2. Agregue el tzatziki y mezcle bien
3. O bata el aceite y el vinagre, luego agréguese al tazón, revolviendo bien
4. Sazone al gusto

Optional extras

1. Ase el pollo o tofu hasta que esté cocido, córtalo en rebanadas y sírvalo con la ensalada o
2. Escurre y enjuague los garbanzos, mézclalos con ensalada o
3. Brochetas de cordero
 - a. Combine el cordero, la cebolla, el ajo y las especias en un tazón grande.
 - b. Forme las brochetas pequeñas. Salchichas (opcional: brocheta de madera)
 - c. Asa a la parrilla hasta que estén bien cocidos
4. Sirve con la ensalada

Consejos sabrosos

¿Por qué no añadirle hummus, aceitunas o queso feta?

TOMATOES STORAGE

☀ Spring - Fall



The best way to store tomatoes depends on their ripeness.

Ripe tomatoes

- Are best stored at room temperature, stem-side down, out of direct sunlight.
- Refrigeration can be used for ripe tomatoes to extend their shelf life, but they should be brought back to room temperature before eating.

Unripe tomatoes

- Store stem-side down in a cardboard box or brown paper bag to encourage ripening.
- Farm fresh tomatoes can vary in color, some tomatoes may still be green when fully ripe. A tomato is ripe when it is slightly soft to the touch.

Other tips

- Avoid storing tomatoes near ethylene-producing fruits: Bananas, apples, and other fruits can cause tomatoes to over-ripen.
- Freeze for long-term storage: If you have a large amount of tomatoes, you can freeze them for later use.
- Thaw before using: Thaw frozen tomatoes before using them in cooking.

Tomato varieties

- Different varieties have different culinary uses.
- Use cherry tomatoes or large heirloom tomatoes fresh on salads or sandwiches.
- Plum shaped tomatoes, known as "sauce tomatoes" have a lower moisture content and are best for cooking as they won't water down a dish.

TOMATOES ALMACENAMIENTO

☀ primavera - otoño



La mejor manera de almacenar los tomates depende de su madurez.

Tomates maduros

- Se conservan mejor a temperatura ambiente, con el tallo hacia abajo, fuera de la luz solar directa.
- Se pueden refrigerar los tomates maduros para prolongar su vida útil, pero deberían volver a ponerse a temperatura ambiente antes de consumirlos.

Tomates verdes

- Guarde los tomates con el tallo hacia abajo en una caja de cartón o una bolsa de papel marrón para facilitar su maduración.
- Los tomates frescos de granja pueden variar de color; algunos tomates pueden permanecer verdes cuando están completamente maduros. Un tomate está maduro cuando está ligeramente blando al tacto.

Otros consejos

- Evite almacenar los tomates cerca de frutas que producen etileno: los plátanos, las manzanas y otras frutas pueden provocar su maduración excesiva.
- Congela para un almacenamiento prolongado: si tiene muchos tomates, puede congelarlos para usarlos más adelante.
- Descongela antes de usar: descongele los tomates congelados antes de usarlos para cocinar.

Variedades de tomate

- Cada variedad tiene un uso culinario diferente.
- Use tomates cherry o tomates heirloom grandes frescos en ensaladas o sándwiches.
- Los tomates ciruela, conocidos como "tomates para salsa", tienen un menor contenido de humedad y son ideales para cocinar, ya que no adelgazan el plato.

SHOPPING LIST

Cucumber and tomato salad

Elgin Farmers' Market

- ☐ 1 large or 2 small cucumbers
- ☐ 2 cups tomatoes
- ☐ 2 tbsp fresh herbs e.g. basil
- ☐ 1 small red onion (optional)
- ☐ Tzatziki - **Yallertizers**
- ☐ Pecan oil - **Yegua Creek Farms**
- ☐ Chicken - **Amber Oaks Ranch**
- ☐ Ground lamb - **Amber Oaks Ranch**

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

Pantry

- ☐ Apple cider vinegar
- ☐ Salt and pepper
- ☐ Onion powder
- ☐ Garlic powder
- ☐ Ground cumin
- ☐ Ground coriander
- ☐ Paprika
- ☐ Garbanzo beans

LISTAS DE LA COMPRA

Ensalada de tomate y pepino

Mercado de agricultores de Elgin

- ☐ 1 pepino grande o 2 pequeños, picados
- ☐ 2 tazas de tomates cherry picados
- ☐ 2 cucharadas de hierbas frescas, como albahaca, picada gruesa
- ☐ 1 cebolla roja pequeña (opcional)
- ☐ Tzatziki - **Yallertizers**
- ☐ Aceite de nuez - **Yegua Creek Farms**
- ☐ Pollo - **Amber Oaks Ranch**
- ☐ Cordero molido - **Amber Oaks Ranch**

Puedes encontrar
verduras en **Shepard's
Flock Farm, Moontower
Farm, ACC Ciencias
agrícolas y Simple
Promise Farm**

Despensa

- ☐ Vinagre de sidra de manzana
- ☐ Sal y pimienta
- ☐ Cebolla en polvo
- ☐ Ajo en polvo
- ☐ Comino molido
- ☐ Cilantro molido
- ☐ Pimentón
- ☐ Garbanzos