

SEE-LA's Farm to Table Program presents

Good Cooking

Green Bean Salad with Mint and Feta (serves 4)

Vegetables ■ Summer

INGREDIENTS

½ pound green beans
½ cup olive oil
¼ cup white wine vinegar
1 cup mint leaves
1 clove of garlic, minced
½ cup toasted walnuts, chopped
½ cup feta cheese
½ cup red onion, diced small
Salt and pepper to taste

INSTRUCTIONS

Bring a pot of water to a roaring boil and add the beans. Cook until tender-crisp. Remove them from the water and put them in a bowl of ice water to cool.

Chop the mint. In a large bowl, combine the mint, garlic, vinegar, onion, and half of the olive oil. Mix well and add the rest of the oil. Season with salt and pepper. Drain the beans completely and add to the bowl with the dressing. Crumble the feta cheese and nuts on top.

Farm to Table

Buena Cocina

Ensalada de Ejotes con Aderezo de Menta y Queso Feta
(4 porciones)

Vegetales ■ Verano

INGREDIENTES

½ lb. ejotes
½ taza aceite de oliva
¼ taza vinagre de vino blanco
1 taza hojas de menta
1 diente de ajo, picado
½ taza de nueces tostadas y picado
½ taza de queso feta
½ taza cebolla roja en cuadraditos
Sal y pimienta al gusto

INSTRUCCIONES

Hacer hervir agua con sal y añadir los ejotes hasta esten “al dente” (no muy cocidos). Sacarlas del agua y ponerlas en un recipiente de agua con hielo. Dejarlas hasta que se enfrien.

Picar las hojas de menta. En un recipiente grande, combinar menta, ajo, vinagre, cebolla, y mitad de aceite de oliva. Mezclarlo bien. Continuar mezclando y añadir el resto del aceite, despues sazonar con sal y pimienta. Escurir los elotes completamente y hecharlas a un recipiente con adrerso y encima con queso feta y nueces.