

SEE-LA's Farm to Table Program presents

# Good Cooking

## Soy Ceviche

Protein ■ Summer

### INGREDIENTS

8 oz. texturized, dehydrated soy  
1 teaspoon salt  
3 small radish  
Juice of 5 lemons  
1 medium red onions, chopped  
Salt to taste  
3 large ripe tomatoes  
1 handful of cilantro  
1 large avocado, cubed  
2 Serrano chile peppers, chopped  
finely (optional)  
Tapatio to taste  
8 leaves of butter or Romaine lettuce  
or tostadas

### INSTRUCTIONS

1. Put the soy in a deep, non-reactive bowl. Bring 1 ½ cups of water and 1 teaspoon of salt to a boil in a saucepot. Remove the water from the heat and add to the soy until just covered. Stir and let sit for 5 minutes. Put the soy in a colander and squeeze it between your hands, removing as much water as possible. Bring to room temperature.
2. Add the lemon, onions, and salt to taste.
3. Refrigerate overnight.
4. The next day cut the tomatoes into ¼ inch dice. Chop the cilantro. Cube the avocado.
5. Mix these ingredients and the chile peppers (if using) to the marinated soy.
6. Taste and add Tapatio or salt if desired.
7. Put ceviche on clean leaves of lettuce or tostada. Serve cold.

Source: Laura Gonzalez, Regional Team Teacher.

El Programa **Farm to Table** de SEE-LA presenta

# ***Buena Cocina***

## **CEVICHE DE SOYA**

(8 porciones)

Proteina ■ Verano

---

### **Ingredients**

8 oz soya texturizada  
1 cucharadita de sal  
3 rabanos  
5 limones (jugo)  
3 jitomates maduros  
1 manojo de cilantro  
1 cebolla  
1 aguacate  
sal al gusto  
chile Serrano o Tapatio  
al gusto.  
8 hojas de lechuga o tostadas

**RECETA CORTESIA DE :**  
**Laura Gonzalez,**  
**Regional Team Teacher.**

### **INSTRUCCIONES**

1. En una cacerola profunda caliente el agua y sal cuando este hirviendo agrgue la soya texturizada dejela aproximadamente 5 min. y retirela del fuego, y escurrala.
2. Deje que se enfrie perfectamente y agregue el jugo de los 5 limones y cebolla.
3. Como sujerencia dejelo marinar toda la noche dentro del refrigerador.
4. Al dia siguiente, pique finamente el cilantro, el jitomate, y chile serrano si gusta. Incorporelos a la soya.
5. Mezcle perfectamente todos los ingredientes.
6. Incorpore la sal o Tapatio al gusto.
7. Sirvace acompañado del aguacate sobre una hoja de lechuga o una tostada.