

KALE SALAD SAUTÉED APPLES CARAMELIZED ONIONS AND CARDAMOM DRESSING

Courtesy of Oldways

Time: 20 minutes

Servings: 4



INGREDIENTS

For the dressing:

- juice of 2 lemons
- 2 Tablespoons apple cider vinegar
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 1 teaspoon freshly ground cardamom
- Sea salt
- Ground black pepper
- 6 tablespoons extra virgin olive oil

For the salad:

- 1 bunch lacinato kale, thinly sliced
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 medium onion, sliced
- 1 large apple, cored, and cut into 1-inch pieces

DIRECTIONS

To Make the Dressing:

1. In a small bowl, whisk together the lemon juice, vinegar, mustard, cardamom, and salt and black pepper to taste. While still whisking, add the olive oil in a slow and steady stream; continue to whisk until the dressing is creamy and comes together.

To Make the Salad:

1. In a medium bowl, toss the kale lightly with just enough of the dressing to coat the greens; massage the greens thoroughly. Set greens aside to marinate.
2. Meanwhile, in a medium sauté pan, add 1 tablespoon of olive oil over medium heat. Add the onion and cook for 4 to 5 minutes, or until translucent, soft, and just beginning to brown. Remove the onion from the heat and set aside in a small bowl.
3. To the same sauté pan, add the remaining 1 tablespoon of olive oil over medium-high heat; add the apple and cook for 3 to 4 minutes, or until slightly golden brown.
4. Toss the greens with the onions and apples. Add more dressing if desired, adjust seasonings to taste, and serve!

WATCH US COOK THE RECIPE!



Watch an interactive lesson and see our educators demonstrate the recipe at learning.thefoodtrust.org



SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through the PA Department of Human Services (DHS).



ENSALADA DE MANZANA, COL RIZADAS, Y CEBOLLAS CARMELIZADAS CON ADEREZO DE CARDAMOMO

Origen: Oldways

Tiempo: 20 minutos

de porciones: 4

INGREDIENTES

Para el aderezo:

- Jugo de 2 limones amarillos
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de cardamomo recién molido
- Sal marina
- Pimienta negra
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Para la ensalada:

- 1 manojo de col rizada en rodajas finas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla mediana, rebanada
- 1 manzana grande, sin corazón y cortada en trozos de 1 pulgada
-



DIRECCIONES

Para hacer el aderezo:

1. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el vinagre, la mostaza, el cardamomo, la sal y la pimienta negra. Mientras sigue batiendo, agregue el aceite de oliva lentamente y constante; continúe batiendo hasta que el aderezo esté cremoso y se junte.

Para hacer la ensalada:

1. En un tazón mediano, mezcle la col rizada con un poco de aderezo para cubrir las verduras; masajee las verduras a fondo. Ponga las verduras a un lado para marinar.
2. Mientras tanto, en una sartén mediana, agregue 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine de 4 a 5 minutos, o hasta que esté transparente, suave y apenas comience a dorarse. Retire la cebolla del fuego y reserve en un tazón.
3. En la misma sartén, agregue la 1 cucharada restante de aceite de oliva a fuego medio-alto; agregue la manzana y cocine de 3 a 4 minutos, o hasta que estén ligeramente doradas.
4. Mezcle las verduras con las cebollas y las manzanas. ¡Agregue más aderezo si lo desea, ajuste los condimentos al gusto y sirva!

¡MÍRANOS COCINAR LA RECETA!



Vea una lección interactiva y vea a nuestros educadores demostrar la receta en learning.thefoodtrust.org



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) a través del Departamento de Servicios Humanos de Pennsylvania (DHS).

SNAP-Ed
Pennsylvania

Healthy Food.
Healthy Moves.
Healthy YOU.