

Beet Salad with Goat Cheese

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

4 medium beets
1 shallot
5 ounces (8 cups) baby greens
2 ounces soft goat cheese
¼ cup roasted salted pistachios

Dressing:

2 tablespoons aged balsamic vinegar
2 tablespoons Dijon mustard
1 tablespoon maple syrup (or honey)
¼ teaspoon kosher salt
6 tablespoons olive oil



1. **Make dressing:** In a medium bowl, whisk together the balsamic vinegar, Dijon mustard, maple syrup, and salt until fully combined.
2. Gradually whisk in the olive oil, adding 1 tablespoon at a time and whisking until it incorporates, until an emulsion forms.
3. **Cook the beets:** Prep the beets: Preheat the oven to 425°F. Remove the beet greens. Rub the beets with olive oil. Place them in an oven safe pan with a lid or you can wrap each separately in aluminum foil). Roast approximately 1 hour
4. **Slice the beets:** Slice the beets into wedges. Take proper precautions as beet juice stains easily).
5. **Toss the beets with the** dressing (optional): Place the beets in the bowl with the dressing and stir. The beets will change the color of the dressing to a bright pink color and infuse a little sweetness. If you'd rather keep the balsamic vinaigrette color, you can skip this step.
6. **Assemble the salad:** Thinly slice the shallot. Place the greens on a plate. Remove the beets from the dressing bowl and place them on top. Add crumbles of goat cheese, shallot, and chopped pistachios. Drizzle with dressing and serve.



Adapted from: acouplecooks.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Beet Salad with Goat Cheese

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 4 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

4 medium beets
1 shallot
5 ounces (8 cups) baby greens
2 ounces soft goat cheese
¼ cup roasted salted pistachios

Dressing:

2 tablespoons aged balsamic vinegar
2 tablespoons Dijon mustard
1 tablespoon maple syrup (or honey)
¼ teaspoon kosher salt
6 tablespoons olive oil



1. **Make dressing:** In a medium bowl, whisk together the balsamic vinegar, Dijon mustard, maple syrup, and salt until fully combined.
2. Gradually whisk in the olive oil, adding 1 tablespoon at a time and whisking until it incorporates, until an emulsion forms.
3. **Cook the beets:** Prep the beets: Preheat the oven to 425°F. Remove the beet greens. Rub the beets with olive oil. Place them in an oven safe pan with a lid or you can wrap each separately in aluminum foil). Roast approximately 1 hour
4. **Slice the beets:** Slice the beets into wedges. Take proper precautions as beet juice stains easily).
5. **Toss the beets with the** dressing (optional): Place the beets in the bowl with the dressing and stir. The beets will change the color of the dressing to a bright pink color and infuse a little sweetness. If you'd rather keep the balsamic vinaigrette color, you can skip this step.
6. **Assemble the salad:** Thinly slice the shallot. Place the greens on a plate. Remove the beets from the dressing bowl and place them on top. Add crumbles of goat cheese, shallot, and chopped pistachios. Drizzle with dressing and serve.



Adapted from: acouplecooks.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Ensalada de remolacha con queso de cabra

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

4 remolachas medianas
1 chalote
5 onzas (8 tazas) de verduras pequeñas
2 onzas de queso de cabra blando
¼ de taza de pistachos salados tostado

Aderezo:

2 cucharadas de vinagre balsámico envejecido
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 cucharada de jarabe de arce (o miel)
¼ cucharadita de sal kosher
6 cucharadas de aceite de oliva



1. **Hacer el aderezo:** En un tazón mediano, bata el vinagre balsámico, la mostaza de Dijon, el jarabe de arce y la sal hasta que estén completamente combinados.
2. Batir gradualmente el aceite de oliva, añadiendo 1 cucharada a la vez y batiendo hasta que se incorpore, hasta que se forme una emulsión.
3. **Cocinar las remolachas:** Preparar las remolachas: Precalentar el horno a 425°F. Retirar las hojas de remolacha. Frote las remolachas con aceite de oliva. Colócalas en una bandeja para horno con tapa o puedes envolver cada una por separado en papel de aluminio). Asar aproximadamente 1 hora.
4. **Cortar las remolachas en rodajas:** Cortar las remolachas en gajos. Tome las debidas precauciones ya que el jugo de la remolacha se mancha fácilmente).
5. **Mezclar las remolachas con el aliño (opcional):** Poner las remolachas en el bol con el aliño y remover. Las remolachas cambiarán el color del aliño a un color rosa brillante e infundirán un poco de dulzura. Si prefieres mantener el color de la vinagreta balsámica, puedes omitir este paso.
6. **Montar la ensalada:** Cortar la chalota en rodajas finas. Colocar las verduras en un plato. Sacar las remolachas del bol del aliño y colocarlas encima. Añadir los trozos de queso de cabra, la chalota y los pistachos picados. Rociar con el aliño y servir.



Adaptado de: acouplecooks.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Ensalada de remolacha con queso de cabra

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

4 remolachas medianas
1 chalote
5 onzas (8 tazas) de verduras pequeñas
2 onzas de queso de cabra blando
¼ de taza de pistachos salados tostado

Aderezo:

2 cucharadas de vinagre balsámico envejecido
2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 cucharada de jarabe de arce (o miel)
¼ cucharadita de sal kosher
6 cucharadas de aceite de oliva



1. **Hacer el aderezo:** En un tazón mediano, bata el vinagre balsámico, la mostaza de Dijon, el jarabe de arce y la sal hasta que estén completamente combinados.
2. Batir gradualmente el aceite de oliva, añadiendo 1 cucharada a la vez y batiendo hasta que se incorpore, hasta que se forme una emulsión.
3. **Cocinar las remolachas:** Preparar las remolachas: Precalentar el horno a 425°F. Retirar las hojas de remolacha. Frote las remolachas con aceite de oliva. Colócalas en una bandeja para horno con tapa o puedes envolver cada una por separado en papel de aluminio). Asar aproximadamente 1 hora.
4. **Cortar las remolachas en rodajas:** Cortar las remolachas en gajos. Tome las debidas precauciones ya que el jugo de la remolacha se mancha fácilmente).
5. **Mezclar las remolachas con el aliño (opcional):** Poner las remolachas en el bol con el aliño y remover. Las remolachas cambiarán el color del aliño a un color rosa brillante e infundirán un poco de dulzura. Si prefieres mantener el color de la vinagreta balsámica, puedes omitir este paso.
6. **Montar la ensalada:** Cortar la chalota en rodajas finas. Colocar las verduras en un plato. Sacar las remolachas del bol del aliño y colocarlas encima. Añadir los trozos de queso de cabra, la chalota y los pistachos picados. Rociar con el aliño y servir.



Adaptado de: acouplecooks.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664