



POTATO & GREEN BEAN SALAD



INGREDIENTS

- 1 lb potatoes (about 4 medium), scrubbed but not peeled
- 1 lb green beans, ends trimmed
- 3 medium green onions (scallions), thinly sliced
- 2 tbsp olive or vegetable oil
- 1 fresh lemon, grated zest (yellow part of the peel) and juice (about 2 tbsp juice), or use 2-3 tbsp vinegar
- ½ tsp ground black pepper
- Optional:* ¼ cup chopped fresh mint, cilantro or parsley

Makes 6 Servings

DIRECTIONS

1. Place potatoes in a large pot, and cover completely with cold water. Bring to a boil, covered. Reduce heat to medium-low and simmer until potatoes are tender, about 20-25 minutes (depending on the size of the potato—you should be able to easily pierce a potato with a paring knife). Add green beans for the last two minutes of cooking. Drain potatoes and green beans; let stand until cool enough to handle, about 20 minutes.
2. Cut potatoes into ¾-inch pieces. Place potatoes and green beans in a large bowl. Add green onions, oil, lemon zest and juice, black pepper and mint if using. Combine gently but well.
3. Chill in the refrigerator until ready to serve.



INFORMATION ON STRING BEANS

- Also known as snap beans, they are immature seed pods.
- Varieties include the familiar green, but also yellow wax, and purple.
- Beans contain Vitamins A and C, are low in calories, and are a good source of fiber.
- Choose crisp beans that snap easily and are free of blemishes.
- Store in a plastic bag in the refrigerator for up to five days. Wash just before using.



OTHER USES FOR STRING BEANS

- Raw string beans are a delicious, crunchy snack.
- Mix with colorful chopped veggies—try tomatoes, bell peppers and carrots.
- Add to soups and stews near the end of cooking for bright color and crunch.



PATATA Y DE LA HABA VERDE ENSALADA



INGREDIENTES

1 libra patatas (unos 4 medianas), lavadas pero no pelados

1 libra de judías verdes, los extremos recortados

3 medianas cebollas verdes (cebollines), cortada en rodajas finas

2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

1 limón, ralladura (parte amarilla de la piel) y el jugo (Jugo de aproximadamente 2 cucharadas), o use 2-3 cucharadas de vinagre

½ cucharadita de pimienta negro

Opcional: ¼ de taza de menta fresca picada, cilantro o perejil

INSTRUCCIONES

Que sea una comida! Añadir frijoles negros cocidos, o pollo cocido o pavo, atún o queso de soja.

1. Coloque las papas en una olla grande y cubrir completamente con agua fría. Llevar a ebullición, cubierta. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento hasta que las papas estén tiernas, unos 20-25 minutos (dependiendo del tamaño de la patata usted debería ser capaz de perforar fácilmente un papa con un cuchillo de cocina). Añadir las judías verdes en los dos últimos minutos de cocción. Escurrir las patatas y judías verdes; deje reposar hasta que enfríe lo suficiente como para manejar, a unos 20 minutos.
2. Cortar las patatas en trozos de ¾ de pulgada. Coloque las patatas y judías verdes en un tazón grande. Agregue las cebollas verdes, el aceite, la ralladura de limón y el jugo, pimienta negro y menta si se utiliza. Combine suavemente pero bien.
3. Enfriar en la nevera hasta el momento de servir.

Rinde 6 Porciones



INFORMACION SOBRE EJOTES

- También conocido como habichuela, son vainas de semillas inmaduras.
- Las variedades incluyen el verde familiar, pero también de cera amarilla y púrpura.
- Los frijoles contienen vitaminas A y C, son bajos en calorías, y son una buena fuente de fibra.
- Elija frijoles crujientes que se acoplan con facilidad y están libres de defectos.
- Guarde en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta por cinco días. Lavar antes de usar.