

## Frisee Salad with Walnuts and Raspberries

Time needed: 5-10 minutes Servings: 4**INGREDIENTS**

- 1 head Frisee
- ¼ cup extra virgin olive oil
- 8-12 Raspberries
- Generous ¼ cup goat cheese or other flavorful soft cheese
- ½ to ¾ cup walnuts

**DIRECTIONS**

1. Cut the frisee between the white and green parts at the base of the head.
2. Salt the frisee with 3 or 4 heavy pinches of salt and let it sit for 5 minutes.
3. Soak the frisee in cold water for 5 minutes. Remove from the water by picking it up out of the water leaving any dirt in the bottom of the sink. Place it in a colander to drain. Dry your lettuce in a salad spinner or towels.
4. Season with salt and pepper and toss with enough olive oil to lightly coat the leaves.
5. Arrange on a plate and top with raspberries, cheese and walnuts.

Recipe by Chef Gilbert Rodriguez



This project is based upon work supported by U.S. Department of Agriculture, NIFA, FINI under award number 2017-70025-26683



VIVA FARMS



## Ensalada de frisee con nueces y frambues

Tiempo Necesario: 25 minutos Porciones: 4**INGREDIENTES**

- 1 Cabeza de Frisee (lechuga)
- ¼ taza de aceite de olivo extra virgen
- 8-12 Frambuesas
- ¼ Taza de queso de cabra o cualquier queso suave con buen sabor
- ½ a ¾ de taza de nueces

**DIRECCIONES**

1. Corta la lechuga entre la parte verde y la parte blanca de la base de la lechuga. Agregar de 3 a 4 pincas grandes de sal y deja reposar 5 minutos.
2. Remoja la lechuga en agua fría por 5 minutos. remover del agua sacándola del agua así dejando cualquier basura o tierra en el recipiente. colocar en un cedazo para remover la agua restante. Seca la lechuga con una toalla. Pon la lechuga en un recipiente sazón con sal y pimienta i mezcla con suficiente aceite de olivo para cubrir la lechuga ligeramente. Sirva en un plato y agrega las frambuesas, queso y las nueces. Disfrute

Receta por Chef Gilbert Rodriguez



Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. 2017-70025-26683.



VIVA FARMS