

Borscht/Sopa de repollo y remolacha

Serves 4/Sirve 4-5



Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- ½ medium yellow onion, minced
- 4-5 garlic cloves, minced
- 2 cups finely chopped green cabbage (about ¼ of a head)
- 1 cup grated carrot (about 1 medium carrots)
- 1 medium beet, chopped into small pieces
- 1 TBSP + 1 tsp lemon juice
- 1 tsp salt
- ¼ tsp pepper
- 1.5 cups water
- 3-4 chives or 1 green onion, diced (optional)

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de olivo
- ½ cebolla amarilla mediana, picada
- 4-5 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de repollo verde picado (más o menos ¼ de una cabeza de repollo)
- 1 taza de zanahoria rallada (más o menos una)
- 1 remolachas medianas, ralladas o en trozos
- 1 cucharada + 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharaditas de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1.5 tazas de agua o caldo
- 3-4 cebolletas como adorno (opcional)

Directions/Instrucciones:

1. Wash hands. *Lave las manos.*
 2. Heat olive oil in a large pot over medium heat. *Caliente el aceite de olivo en una olla grande a fuego medio.*
 3. Add onions, carrots, and beets, and sauté for 3 to 5 minutes, or until onions are soft. *Agregue la cebolla, el ajo, y las remolachas y saltéelos por 3-5 minutos, o hasta que estén blandos.*
 4. Add cabbage and garlic, salt, and pepper. Sauté for another 1-2 minutes. *Agregue el repollo, las zanahorias, la sal y pimienta. Saltéelos por otro 1-2 minutos.*
 5. Add water and lemon juice. Bring to a boil. *Agregue el agua y el jugo de limón. Lleve la sopa a hervir.*
 6. Reduce to a simmer, and allow stew to cook for 15-20 minutes, or until beets are tender. Add water if needed, until desired consistency is reached. *Baje la temperatura y hierva a fuego lento, y cocine por 15-20 minutos, o hasta que las remolachas estén tiernas. Agregue más agua si es necesario.*
 7. Serve, garnished with chives, and enjoy! *¡Sirva con un adorno de cebolletas y disfrute!*
- * Note: Play with other ingredients! You can add other vegetables like potatoes, celery, or parsnips. Consejo: *¡Pruebe la sopa con otros ingredientes! Se puede agregar otros vegetales como papas, apio, o chirivía.*

Common Threads Grows Good Eaters!

¡Common Threads Crecen Buenos/as Comedores!

We're a local nonprofit, and we're so glad to be gardening and cooking with your kids at school! *Somos una organización no lucrativa, y estamos muy felices de trabajar en el jardín y cocinar con sus hijos/as en la escuela.*

Common Threads Grows Good Eaters!
¡Common Threads Crecen Buenos/as Comedores!

Why Borscht? ¿Por qué Sopa de repollo y remolacha?

Borscht is a classic beet stew that has many variations throughout Eastern Europe. In creating this dish, we are celebrating the role of food and cultural traditions globally - we all have different tastes, and so much to learn from each other's cultures! It's also a fun way to eat colorful vegetables during the winter months. *Borscht es un guisado de remolacha clásico que tiene muchas variantes en Europa del Este. Cuando preparamos este plato, estamos celebrando el papel que la comida tiene en las tradiciones culturales a nivel mundial - ¡todos tenemos diferentes gustos, y mucho que aprender de las culturas de cada uno! También es una forma divertida de comer vegetales coloridos durante los meses de invierno.*

Ask your student chef... Pregúntele a su cocinero/a joven...

- How can we be safe and clean in the kitchen? *¿Cómo vamos a limpiar la cocina para estar seguros?*
- How would you describe this dish through taste, smell, and sight? *¿Cómo describirías este plato a través del gusto, el olfato, y la vista?*
- What ingredients would you add or take away from this recipe? What other colors could you add? *¿Cuáles ingredientes agregarías o quitarías de esta receta? ¿Cuáles otros colores podrías agregar?*

Dig Deeper! ¡Piénselo más!

What are your favorite family recipes? What are their origins? Interview a family member to learn about your food history! *¿Cuáles son sus recetas familiares favoritas? ¿Qué es su origen? ¡Entreviste a un miembro de la familia para aprender sobre su historia alimentaria!*

E-mail/Correo Electronico: info@commonthreadsfarm.org

- * share any photos and conversations that this recipe inspired
- * *compartir algunas fotos y conversaciones inspiradas por esta receta*
- * volunteer in our school gardens or kitchen classrooms
- * *ser voluntario en nuestros jardines de escuelas o clases de cocina*



www.commonthreadsfarm.org



@CommonThreadsFarm



@ctfgrown

