

Chimichurri

Serves 4

Ingredients

- ¼ cup olive oil
- 2 garlic cloves
- 1 teaspoon diced jalapeno
- 2 tablespoons red wine vinegar
- ¼ teaspoon salt
- 2 cups parsley
- 1 cup mint leaves

Directions

1. In a blender or food processor pulse together all ingredients for chimichurri into small pieces (not pureed).
2. Place puree on the plate, cauliflower steaks over puree and chimichurri on top and enjoy!

*** Follow recipe for cauliflower steaks and white bean puree as seen on City Harvest website.*

Nutrition Quick-Fact

Parsley is packed with lots of nutrients like essential vitamins A and C to help boost antioxidants and aid our immune system.

Chimichurri

4 porciones

Ingredientes

- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de jalapeño picado
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- ¼ de cucharadita de sal
- 2 tazas de perejil
- 1 taza de hojas de menta

Instrucciones

1. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcle todos los ingredientes para el chimichurri hasta que queden en pedazos pequeños (no hechos puré).
2. Coloque el puré en el plato, los filetes de coliflor sobre el puré y el chimichurri encima ¡Buen provecho!

** Siga la receta de filetes de coliflor y puré de frijoles blancos como se ve en el sitio web de City Harvest.

Información nutricional

El perejil está repleto de toneladas de nutrientes como las vitaminas esenciales A y C para ayudar a aumentar los antioxidantes y ayudar a nuestro sistema inmunológico.