



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

GRILLED GREEN ONIONS

These can be eaten as a side to other grilled main dishes or chopped up and added to tacos or salads.

Ingredients:

- 40 spring onions or large scallions (about 8 bunches)
- 2 tablespoons vegetable oil
- coarse salt to taste
- 1 lime, cut into 4 wedges for garnish

Directions:

1. Prepare grill.
 2. Trim roots and ends from spring onions or scallions, leaving about 8 inches of stalk. Onions or scallions may be prepared up to this point 6 hours ahead and chilled in a sealed plastic bag.
 3. In a sealable plastic bag or large bowl toss onions or scallions with oil and salt.
 4. Grill onions or scallions on a rack set 5 to 6 inches over glowing coals, turning them with tongs 3 or 4 times, 5 to 7 minutes, or until softened and lightly charred. (Onions or scallions may be broiled on rack of a broiler pan about 3 inches from heat, turning them with tongs 2 or 3 times, 10 to 12 minutes.)
 5. Transfer onions or scallions to a platter and squeeze 4 lime wedges over them. Garnish platter with additional lime wedges.
- Makes 40 servings.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

Ingredientes:

- 40 cebollitas o cebollas de verdeo grandes (alrededor de 8 atados)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- sal gruesa al gusto
- 1 limón cortado en 4 gajos para la decoración

CEBOLLITAS ASADAS

Estas cebollitas pueden comerse como acompañamiento con otros platos a la parrilla, o también pueden picarse para agregarlas en tacos o ensaladas.

Instrucciones:

1. Prepare la parrilla.
2. Corte las raíces y los extremos de las cebollitas o cebollas de verdeo, dejando unas 8 pulgadas de tallo. Las cebollitas o cebollas de verdeo pueden prepararse hasta este punto 6 horas antes y reposar en el refrigerador en una bolsa de plástico sellada.
3. Coloque las cebollitas o cebollas de verdeo en un plato hondo grande o una bolsa de plástico que pueda sellarse y mézclelas con el aceite y la sal.
4. Prepare las cebollitas o cebollas de verdeo a la parrilla a unas 5 o 6 pulgadas de los carbones al rojo vivo, volteándolas con pinzas unas 3 o 4 veces, de 5 a 7 minutos, o hasta que estén suaves y ligeramente quemadas. (Las cebollitas o cebollas de verdeo pueden hornearse en la rejilla de una bandeja para asar a unas 3 pulgadas del calor, volteándolas con pinzas 2 o 3 veces, de 10 a 12 minutos).
5. Transfiera las cebollitas o cebollas de verdeo a un plato y exprima 4 gajos de limón sobre ellas. Decore el plato con más gajos de limón.
Rinde para 40 porciones.



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health