



FROM THE KITCHEN OF:
Blue Zones Project

SUMMER TOMATO SALAD WITH GOAT CHEESE

What would summer be without fresh tomatoes right off the vine!
This recipe provides a nice alternative to the traditional caprese salad.

Ingredients:

- 3 thickly sliced tomatoes
- 2 T crumbled goat cheese
- 2 T basil vinaigrette (see recipe below)
- 2 tsp. chopped fresh herbs (use basil, Italian oregano, Greek oregano, marjoram, thyme, chives, or other fresh herbs of your choice)
- Sea salt and fresh ground black pepper if desired

Basil Vinaigrette:

- Combine chopped basil and olive oil to make basil puree, then mix pureed basil with your favorite vinaigrette or Italian dressing.

Directions:

1. Slice tomatoes in thick slices, half-moon slices, or even large diced pieces if using small tomatoes. Arrange tomatoes on serving dish.
2. Drizzle tomatoes with basil vinaigrette, then sprinkle goat cheese and chopped herbs over. (Leave the cheese in the refrigerator until you're ready to use it.)
3. Season with sea salt and fresh ground black pepper if desired



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Brought
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:
Blue Zones Project

ENSALADA VERANIEGA DE TOMATE CON QUESO DE CABRA

¡Qué sería del verano sin tomates frescos recién cosechados!
Esta receta presenta una agradable alternativa a la ensalada caprese tradicional.

Ingredientes:

- 3 tomates cortados en rodajas gruesas
- 2 cucharadas de queso de cabra en grumos
- 2 cucharadas de vinagreta de albahaca (ver la receta más abajo)
- 2 cdtas. de hierbas frescas picadas (use albahaca, orégano italiano, orégano griego, mejorana, tomillo, cebollita seca u otras hierbas frescas de su elección)
- Sal de mar y pimienta negra recién molida, si desea

Vinagreta de albahaca:

- Combine la albahaca picada y el aceite de oliva para hacer un puré de albahaca, y luego mezcle el puré de albahaca con la vinagreta o el aderezo italiano que más le guste.

Instrucciones:

1. Corte los tomates en rodajas gruesas, medias lunas o incluso cubos grandes si está usando tomates pequeños. Distribuya los tomates en un plato para servir.
2. Rocíe los tomates con vinagreta de albahaca, luego espolvoréelos con el queso de cabra y las hierbas picadas. (Deje el queso en el refrigerador hasta que esté listo/a para usarla).
3. Sazone con sal de mar y pimienta negra recién molida, si desea



BLUE ZONES PROJECT
by sharecare

Presentado por



Texas Health