

Fall Fruit Salad

Ingredients:

- 2 ripe pears, diced
- 2 plums, diced
- 1 cup grapes, halved
- 1 tbsp lemon or lime juice
- 1 tsp honey
- ¼ tsp ground cinnamon
- Optional: handful of chopped, roasted nuts

Instructions:

1. Combine pears, plums, and grapes in a bowl.
2. In a small cup, whisk lemon juice, honey, and cinnamon.
3. Pour dressing over fruit, toss gently, and chill for 15 minutes before serving. Top with nuts.



Sweet and Savory Fall Chutney over Rice

Ingredients:

- 2 pears, diced
- 2 plums, diced
- 1 cup grapes, halved
- ½ onion, chopped
- 2 cloves garlic, chopped
- 1 tbsp oil
- 2 tbsp vinegar
- 1 tbsp brown sugar or honey
- ½ tsp ginger, 1 tsp cumin, ¼ tsp cinnamon, ½ tsp chili flakes (optional), pinch of salt
- 2 cups rice (white or brown)
- 1 can chickpeas (drained)
- Salt, pepper, herbs for garnish (optional)

Instructions:

1. Cook rice per package directions.
2. Sauté onion in oil over medium heat until soft. Add in garlic and cook until fragrant.
3. Add fruit, chickpeas, vinegar, sugar, ginger, chili, and salt. Simmer 20–25 min until thick.
4. Serve rice topped with chutney. Garnish with herbs and enjoy!



Ensalada de frutas de otoño

Ingredientes:

- 2 peras maduras, cortadas en cubitos
- 2 ciruelas, cortadas en cubitos
- 1 taza de uvas, cortadas por la mitad
- 1 cucharada de jugo de limón o lima
- 1 cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de canela molida
- Opcional: un puñado de nueces picadas y tostadas



Instrucciones:

1. Mezcla las peras, las ciruelas y las uvas en un bol.
2. En una taza pequeña, bate el zumo de limón, la miel y la canela.
3. Vierte el aderezo sobre la fruta, remueve suavemente y deja enfriar durante 15 minutos antes de servir. ¡Añade las nueces y disfruta!

Chutney dulce y salado de otoño sobre arroz

Ingredientes:

- 2 peras cortadas en dados
- 2 ciruelas cortadas en dados
- 1 taza de uvas cortadas por la mitad
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar moreno o miel
- ½ cucharadita de jengibre, 1 cucharadita de comino, ¼ cucharadita de canela, ½ cucharadita de copos de chile (opcional), una pizca de sal
- 2 tazas de arroz (blanco o integral)
- 1 lata de garbanzos (escurridos)
- Sal, pimienta, hierbas para decorar (opcional)



Instrucciones:

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Saltee la cebolla en aceite a fuego medio hasta que se ablande. Añada el ajo y cocine hasta que desprenda aroma.
3. Añada la fruta, los garbanzos, el vinagre, el azúcar, el jengibre, el chile y la sal. Cocine a fuego lento durante 20-25 minutos hasta que espese.
4. Sirva el arroz con el chutney por encima. Adorne con hierbas y ¡a disfrutar!