

# All About Leeks !



**Fun Fact:** Dried specimens from archaeological sites in ancient Egypt, as well as wall carvings and drawings, indicate that the leek was a part of the Egyptian diet from at least the second millennium BCE!

**Leeks** are in the Allium family along with onion, garlic, shallot, scallions and chives

**Choose** leeks that have firm, crisp stalks with as much white and light green regions as possible. Avoid leeks with yellow or withered tops.

**Store** unwashed leeks in a plastic bag for up to 2 weeks in the refrigerator.

**Wash** leeks thoroughly. Leeks have many layers which means dirt can hide in between the layers. Cut off the roots of the leek, and slice them lengthwise. Rinse each layer thoroughly to remove dirt or particles.

**Preparation** Leeks have a mild, onion-like flavor. In its raw state, the vegetable is crunchy and firm. The edible portions of the leek are the white base of the leaves (above the roots and stem base), the light green parts, and to a lesser extent the dark green parts of the leaves. The dark green portion can be sautéed, or added to stock for flavor



## RECIPE Veggie Grain Bowl



**Serving Size:** 4-6

**Prep Time:** 15 minutes

**Cook Time:** 10 minutes

**Ingredients:**

**3 cups Grain Bowl Mix**, cooked according to the instructions on packaging

**1 head of broccoli**, rinsed and cut into florets

**1 bunch beets** (cut off the greens and save), rinsed thoroughly, peeled and shredded

**Beet greens**, rinsed thoroughly and thinly slice

**2 leeks**, rinsed thoroughly (see instructions in the section above), cut lengthwise and thinly sliced

**Herb Dressing:**

**1/4 cup fresh herbs** (parsley, oregano, basil)

**1/4 cup olive oil**

**3 tbsp. apple cider vinegar**

**1 tsp. honey**

Salt and pepper to taste

**Preparation:**

1. Cook grain bowl mix according to the instructions on the packaging and set aside to cool.

**To make the herb dressing:**

2. Finely mince the fresh herbs, and place in small bowl. Whisk together the herbs, vinegar, honey and salt/pepper (optional). Let herbs steep in mixture for a few minutes, then slowly whisk in oil. Pour over grains and mix well.

3. Add 1 tbsp. cooking oil to a large skillet on medium heat.

4. Add leeks and broccoli to skillet and sauté for 5-10 minutes until leeks are soft, stirring occasionally so broccoli will roast.

5. Add beet greens last and cook until they start to wilt and become dark green, 2-3 minutes. Remove from heat.

**Building your Grain Bowl:**

6. Place 1/2 cup of grains in a bowl. Top with the sautéed leeks, broccoli and greens. Add raw shredded beets on top to brighten up the dish.

7. Serve and enjoy!

**Other veggies to add to your grain bowl:**

Zucchini, tomatoes, carrots, kale, avocado, sprouts, or radishes!



# Todo sobre puerros!



**Dato curioso:** los especímenes disecados de yacimientos arqueológicos en el antiguo Egipto, así como las tallas en las paredes y los dibujos, indican que el puerro fue parte de la dieta egipcia desde al menos el segundo milenio a.

**Los puerros** están en la familia Allium junto con cebolla, ajo, chalote, cebollín y cebollín

**Elija puerros** que tengan tallos firmes y crujientes con la mayor cantidad posible de regiones de color blanco y verde claro. Evite los puerros con tapas amarillas o marchitas.

**Guarde** los puerros sin lavar en una bolsa de plástico por hasta 2 semanas en el refrigerador.

**Lave** los puerros a fondo. Los puerros tienen muchas capas, lo que significa que la suciedad puede esconderse entre las capas. Corta las raíces del puerro y córtalo a lo largo. Enjuague bien cada capa para eliminar la suciedad o las partículas.

**Preparación** los puerros tienen un sabor suave similar a la cebolla. En su estado crudo, el vegetal es crujiente y firme. Las porciones comestibles del puerro son la base blanca de las hojas (por encima de las raíces y la base del tallo), las partes de color verde claro y, en menor medida, las partes de color verde oscuro de las hojas. La porción verde oscuro se puede saltear, o añadido a la acción para darle sabor



## RECETA cuenco de grano vegetal



**Porciones:** 4-6

**Preparación:** 15 minutos

**Hora de cocinar :** 15 minutos

**Ingredientes:**

**3 tazas de mezcla de tazón de fuente**, cocinado de acuerdo con las instrucciones del envase

**1 cabeza de brócoli**, enjuagada y cortada en florecillas

**1 manojo de remolachas** (cortar los vegetales y guardar), enjuagar bien, pelar y rallar

**Hojas de remolacha**, enjuagadas a fondo y en rodajas finas

**2 puerros**, enjuagados a fondo (ver instrucciones en la sección anterior), cortados longitudinalmente y en rodajas finas

**Aderezo de hierbas:**

**1/4 taza de hierbas frescas** (perejil, orégano, albahaca)

**1/4 taza de aceite de oliva**

**3 cucharadas de vinagre de sidra de manzana**

**1 cucharadita de miel**

sal y pimienta para probar

**Preparación:**

1. Cocine la mezcla del tazón de granos de acuerdo con las instrucciones del empaque y déjelo enfriar.

**Para hacer el aderezo de hierbas:**

2. Pica finamente las hierbas frescas y colócalas en un tazón pequeño. Batir las hierbas, el vinagre, la miel y la sal / pimienta (opcional). Deje que las hierbas se mezclen en la mezcla por unos minutos, luego bata lentamente en aceite.

Vierta sobre los granos y mezcle bien.

3. Agregue 1 cda. aceite de cocina a una sartén grande a fuego medio.

4. Agregue los puerros y el brócoli a la sartén y saltee durante 5-10 minutos hasta que los puerros estén suaves, revolviendo ocasionalmente para que el brócoli se asa.

5. Agregue las hojas de remolacha al último y cocine hasta que comiencen a marchitarse y se pongan de color verde oscuro, 2-3 minutos. Retírelo del calor.

**Construyendo tu Bowl de granos:**

6. Coloque 1/2 taza de granos en un tazón. Cubra con los puerros salteados, el brócoli y los verdes. Agregue las remolachas crudas en la parte superior para alegrar el plato.

7. Servir y disfrutar!

**Otras verduras para agregar a su tazón de cereal:**

Calabacín, tomate, zanahoria, col rizada, aguacate, brotes, o rábanos!

