

# All About Mustard Greens



**Fun Fact:** While technically a mustard, Amara is known by several different names including Ethiopian kale, Highland kale, and Abyssinian mustard.

**Mustard Greens** have tender leaves with a distinct spicy, peppery flavor similar to mustard or horseradish.

**Choose** mustard greens with crisp leaves and stems that have no yellow or brown spotting.

**Uses:** These greens are versatile and can be prepared both raw and cooked. For a spicier taste, use them raw in a salad! For a more mild taste, try braising them or adding them to a soup or sauté.

**Store** mustard greens in the refrigerator in a zip lock or other container for up to 5 days



## RECIPE Autumn Vegetable Soup



**Servings:** 4-6

**Prep time:** 20 minutes

**Cook time:** 25 minutes

**Ingredients:**

1 tbsp cooking oil

1 cup pinto beans, cooked

according to instructions on packaging (save cooking water for the recipe)

1 medium butternut squash, roasted (see recipe for instructions)

1 medium onion, diced

5 cloves garlic, minced

1 bunch mustard greens, chopped

2 tbsp Fresh2You Herb Blend,

Italian seasoning, or any

seasoning of your choice

Salt and pepper (to taste)

**Roasting the Butternut Squash:**

Preheat oven to 400 degrees. With a sharp knife, make the first cut on one side of the stem, cutting straight down. Once squash is cut in half, scrape out the seeds using a spoon. Drizzle with oil and salt and pepper (optional) and lay flat-side down in a lined baking sheet or deep, oven safe dish. Roast for 30 minutes or until the squash is tender but not fully cooked so it can finish cooking in the soup. Once cool, remove skin and dice into small pieces and set aside.

**Preparation:**

1. In a saucepan or Dutch oven, heat cooking oil over medium heat. Sauté onion and garlic for 2-3 minutes. Add mustard greens and Herb Blend and sauté 2 more minute
2. Add 2 cups pinto beans and 2 cups of cooking liquid or water, and butternut squash. If you prefer a thicker soup, puree or mash the butternut squash before adding! Add 1 tbsp salt.
3. Bring to a boil, lower the heat and simmer for 10-15 minutes.
4. Serve and enjoy!



# Todo sobre hojas de mostaza



**Dato curioso:** aunque técnicamente es una mostaza, Amara es conocida por varios nombres diferentes, incluyendo la col rizada etíope, la col rizada de las Tierras Altas y la mostaza abisinia.

**Las hojas de mostaza** tienen hojas tiernas con un sabor picante y picante distinto al de la mostaza o el rábano picante.

**Elija** hojas de mostaza con hojas frescas y tallos que no tengan manchas amarillas o marrones.

**Usos:** Estos vegetales son versátiles y se pueden preparar crudos y cocidos. Para un sabor más picante, júsalos crudos en una ensalada! Para un sabor más suave, pruebe a estofarlas o añádalas a una sopa o salteado.

**Almacene** las hojas de mostaza en el refrigerador en un candado u otro recipiente hasta por 5 días.



## RECETA **Sopa de verduras de otoño**



**Porciones:** 4-6

**Preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocinar:** 25 minutos

**Ingredientes:**

1 cucharada de aceite de cocina  
1 taza de frijoles pintos sin cocinar, cocinados de acuerdo con las instrucciones en el empaque (ahorre agua para la receta)

1 calabaza mediana, asada (consulte la receta para obtener instrucciones)

1 cebolla mediana, cortada en cubitos

5 dientes de ajo, picados

1 manojo de hojas de mostaza, picadas

2 cucharadas de la mezcla de hierbas Fresh2You, el condimento italiano o el condimento que prefieras  
Sal y pimienta para probar)

**Asar la calabaza:**

Precaliente el horno a 400 grados. Con un cuchillo afilado, haga el primer corte en un lado del tallo, cortando hacia abajo. Una vez que la calabaza esté cortada por la mitad, raspe las semillas con una cuchara. Rocíe con aceite, sal y pimienta (opcional) y colóquelo boca abajo en una bandeja para hornear forrada o en un plato hondo para horno. Asar por 10 minutos o hasta que la calabaza esté tierna pero no completamente cocida, por lo que puede terminar de cocinar en la sopa. Una vez que se haya enfriado, retire la piel y los dados en trozos pequeños y deje a un lado.

**Preparación:**

1. En una cacerola o en un horno holandés, caliente el aceite de cocina a fuego medio. Saltear la cebolla y el ajo durante 2-3 minutos. Agregue las hojas de mostaza y la mezcla de hierbas y saltee por 2 minutos más

2. Agregue 2 tazas de frijoles pintos y 2 tazas de líquido o agua para cocinar, y la calabaza. Si prefieres una sopa espesa, haz un puré o machaca la calabaza antes de agregarla. Añadir 1 cucharada de sal.

3. Deje hervir, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos.

4. Servir y disfrutar!

