

All About Eggplant



Fun Fact: The eggplant is believed to have originated in India, where it is considered to be the “King of Vegetables.”

Eggplants are loaded with vitamins and minerals such as vitamin B6, vitamin C, and are a great source of fiber!

Choose eggplants with smooth skin and no soft spots.

Store uncut/unwashed eggplant in a plastic bag with holes. If damaged, it will decay quickly.

Use diced eggplant as an ingredient in cooked vegetable side dishes or entrees.



RECIPE

Chinese Eggplant Stir-Fry



Servings: 4 sides
Prep time: 5 minutes
Cook time: 15 minutes

Ingredients:

1 small head broccoli, chopped into small pieces
3-4 tablespoons olive oil
2 Chinese eggplants, halved lengthwise and cut into 1 inch half moons
2 cloves minced garlic
1 1/2 tablespoons light soy sauce
Red pepper flakes, to taste

Preparation:

1. Put broccoli in a microwave safe bowl with a few drops of water. Steam broccoli for 5 minutes in microwave.
2. Heat olive oil in a skillet over medium-high heat.
3. Add eggplant, broccoli, and garlic, stirring over medium-high heat until soft. Add a splash of water if needed.
4. Remove from heat. Stir soy sauce and red pepper flakes into the eggplant and broccoli until evenly coated.
5. Serve and enjoy!



All About Eggplant



Dato curioso: Berenjena se originó en la India, donde se consideraba que es el rey de las verduras

Berenjenas tienen muchas vitaminas y minerales como vitamina B6, vitamina C y son buenas fuentes de fibras.

Elija berenjenas con piel suave y sin manchas blandas

Mantenga la berenjena en bolsas plásticas con agujeros.



RECETA

Berenjena salteada



Número de porciones: 4

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

1 cabeza pequeña de brócoli, cortada en tamaño bocado

3 - 4 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

2 berenjena china, cortadas en media lunas de 2 cm

2 dientes de ajo, picados

Instrucciones

1. Cocinar el brócoli en el microondas por 5 minutos.
2. Calentar el aceite en un sartén grande a fuego moderado.
3. Añadir la berenjena, el brócoli y el ajo, revolviendo de vez en cuando. Añadir una pizca de agua si es necesario.
4. Añadir la salsa de soja y las hojuelas de pimienta roja, revolviendo hasta que todos los ingredientes se mezclen.
5. Servir.

