

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

Eggplant Pizza



Servings: 10 mini pizzas

Prep time: 10 minutes

Cook time: 25 minutes

Ingredients:

1 large eggplant, sliced 1/4 inch thick

1 1/2 cup tomato sauce

1 cup shredded cheese

1/2 cup fresh spinach, chopped

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Preheat oven to 425 F. On two baking trays, arrange the sliced eggplants, lightly coated with oil. Sprinkle with salt and pepper and bake for 15-20 minute, flipping halfway through.
2. Remove the baked eggplant from the oven and turn on broiler. Spread 1 tablespoon of tomato sauce over each eggplant round followed by a sprinkle of cheese. Arrange some fresh spinach over the cheese and broil for 3-5 minutes (or until brown).
3. Serve while still hot.



Todo sobre la berenjena



© iStockphoto / Thinkstock

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

Pizza de berenjena



Número de porciones:

10 mini pizzas

Tiempo de preparación :

10 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes

1 berenjena grande, cortada en rodajas de 1/2 cm de grosura,

1 1/2 taza de salsa de tomate,

1 taza de queso rallado,

1/2 taza de espinaca fresca,

Sal y pimienta a gusto

Instrucciones

1. Calentar el horno a 425F. En dos bandejas de hornear, organizar las rodajas de berenjena y cubrir con un poco de aceite.
2. Empolvar las berenjenas con la sal y hornear por 10 minutos. Hornear el otro lado de las berenjenas por 10 minutos más.
3. Remover las berenjenas del horno. Colocar 1 cucharada de salsa de tomate y cubrir con queso todas las rodajas de berenjena. Añadir un poco de espinaca fresca a las pizzas y hornear por 3-5 minutos.
4. Servir.

