

All About Eggplant!



© iStockphoto / Thinkstock

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

Rainbow Ratatouille



Servings: 6

Prep time: 10 minutes

Cook time: 20 minutes

Ingredients:

1 medium eggplant, peeled (optional), cut into 1/2 inch cubes

1 zucchini, cut into 1/2 inch slices

1 bell pepper or sweet pepper, thinly sliced

4 plum tomatoes, chopped

1 medium red onion, thinly sliced

5 cloves garlic, minced

3 tablespoons cooking oil

2 tablespoons Herb Blend

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Over medium-low heat, add the oil to a large skillet with the onion, garlic and Fresh2You Herb Blend stirring occasionally until the onion has softened- 5 minutes.
2. Add the eggplant and cook, stirring occasionally, for 10 minutes or until the eggplant has softened.
3. Stir in the zucchini, bell/sweet pepper, and tomatoes and cook over medium heat, stirring occasionally, for 5 to 7 minutes or until the vegetables are tender.
4. Add salt and pepper to taste.
5. Serve hot and enjoy!



Todo sobre las berenjenas



© iStockphoto / Thinkstock

Dato Interesante: Es pensado que la berenjena se origino en India, dando es conocida como "El Rey de los Vegetales"

La Berenjena es una buen fuente de vitaminas y minerales, como vitamina B6, vitamina C, y es una buena fuente de fibra!

Escoja berenjenas de piel tersa

Almacenamiento: Berenjenas enteras, y crudas pueden ser guardadas en una bolsa de plástico con agujeros . Una ves que la berenjena se daña, se pudre rápidamente.

Use la berenjena picada como ingrediente en recetas de vegetales.



RECETA

Ratatouille arcoíris



Porciones: 8
Preparación: 10 minutos
Tiempo de cocinar: 15 minutos

Ingredientes:

1 berenjenas medio , peladas (opcional) y cortadas en cubos de 1/2 pulgada
1 calabacín, cortado en rodajas de 1/2 pulgada
1 pimiento o pimiento dulce, en rodajas finas
4 tomates de ciruela, cortados
1 cebolla roja, rodajas finas
5 dientes de ajo, picado
3 cucharadas aceite de cocinar
2 cucharaditas condimento de hierbas y Fresh2You
Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. A fuego medio-bajo, agregue el aceite a una sartén grande con la cebolla, el ajo y la mezcla de hierbas Fresh2You revolviendo ocasionalmente hasta que la cebolla se haya ablandado, 5 minutos.
2. Agregue la berenjena y cocine, revolviendo ocasionalmente, durante 10 minutos o hasta que la berenjena se haya ablandado.
3. Agregue el calabacín, la campana / pimiento dulce y los tomates y cocine a fuego medio, revolviendo ocasionalmente, durante 5 a 7 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Añadir sal y pimienta al gusto.
5. ¡Sirve caliente y disfruta!

