

All About Mustard Greens



Look for: mustard greens with green leaves that have fresh cut stems that are not thick.

Avoid: mustard greens that are yellowing and have blemishes. Mustard green stems that are thick, dried out, or browning.

Store: Wrap in a paper towel, place in a plastic bag, and refrigerate up to 5 days

Prepare: Rinse mustard greens under cold running water before use.



RECIPE

Sautéed Mustard Greens

Servings: 8

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 20 minutes

Ingredients:

2 tablespoons olive oil

2 Garlic cloves, minces

1 bunch mustard greens

2 tablespoons fresh lemon juice

Salt and pepper to taste

Optional:

1/4 teaspoon Crushed red peppers

1. Heat olive oil on medium heat, add garlic and cook until garlic is golden brown, about 1 minute.
2. Stir in mustard green, cover and cook until mustard greens are tender-crisp, about 11 minutes
3. Stir in lemon juice, and if desired the crushed red peppers.
4. Sprinkle with salt and pepper
5. Serve as a side and Enjoy!



Todo sobre las Hojas de mostaza



Busque hojas de mostaza que sean de color verde y que tengan tallos frescos y que no sean gruesos.

Evite: hojas de mostaza de color amarillo y con defectos. Tallos que sean gruesos, secos, o de color café.

Conserva: las hojas de mostaza deben ser envueltas en un papel toalla adentro de una bolsa de plástico, en el refri hasta 5 días.

Preparación: antes de usar las hojas lávelas bajo agua fría



RECIPE

Salteado de hojas de mostaza



Porciones: 8

Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas aceite de oliva

2 dientes de ajo

1 racimo de hojas de mostaza

2 cucharadas de jugo de limón fresco

Sal y pimienta a gusto

Opcional:

1/4 cucharadita Copos de pimienta roja

Preparación:

1. Caliente el aceite a fuego mediano, cocine el ajo hasta que sea color dorado
2. Anadir las hojas de mostaza. Cubra la sartén y cocine hasta que las hojas estén tiernas y crujientes, alrededor de 11 minutos.
3. Anadir el jugo de limón , y si desea los copos de pimienta roja.
4. Condimente con sal y pimienta
5. Buen Provecho

