

# All About Garlic Scapes



**Fun Fact:** Scapes are harvested before the garlic so that the plant can channel energy into producing flavorful bulbs.

**Garlic Scapes** are the flower bud of the garlic plant and taste just like a milder garlic with a hint of sweetness

**Choose** scapes which are a vibrant green color

**Store** scapes in a plastic bag in the refrigerator. They will keep for several weeks.

**Use** scapes in the same dishes you would use garlic



## RECIPE

### Mushroom, Spinach & Garlic Scape Pasta



**Servings:** 4-6

**Prep Time:** 30 minutes

**Cook Time:** 20 minutes

**Ingredients:**

1 pound whole wheat penne

2 cups dried Cremini mushrooms  
(these will need to be rinsed and  
soaked for 30 minutes before use  
- see instructions)

1/4 cup olive oil

2-4 minced garlic scapes (more if  
you want a robust garlic flavor)

2 tbsp fresh oregano, finely  
chopped (and more for garnish)

Salt and pepper (to taste)

3 cups spinach, roughly chopped

Salt and pepper to taste

**Preparation:**

1. Rinse mushrooms with cold water. Drain. Pour hot water over the mushrooms until they are completely covered and allow to soak for about 30 minutes.
2. In a large saucepan, add the pasta to boiling water and cook for 10-12 minutes, drain and set aside.
3. In a large skillet on low heat, sauté the scapes and oregano in olive oil for about 5-7 minutes, stirring occasionally to avoid burning.
4. Once cooked, add the pasta, mushrooms and spinach into the skillet and combine over medium heat until spinach begins to wilt.
5. Add salt and pepper to taste, garnish with any additional oregano.
6. Serve hot and enjoy!



# Todo sobre los tallos de ajo



**Dato Interesante:** Los tallos son cosechados antes que el bulbo del ajo para que la energía de la planta se enfoque en producir bulbos con mucho sabor.

**Los Tallos de Ajo** son los brotes de la planta de ajo y tienen un suave gusto a ajo con un poco de dulzor.

**Escoge** tallos de color verde vibrante.

**Mantenga** los tallos en una bolsa de plástico en el refrigerado. Se mantienen por varias semanas.

**Use** los tallos en las mismas comidas que usaría el ajo



## RECETA

### Espaguetis con Hongos, Espinaca y Tallos de Ajo



**Porciones:** 4-6

**Preparación:** 30 minutos

**Ingredientes:**

- 1 libra de espaguetis Penne
- 2 tazas de hongos Cremini (necesitaran ser sumergidos en agua por 30 minutos antes de usar-ver instrucciones)
- 1/4 taza aceite de oliva
- 2-4 tallos de ajo picados (mas se prefiere un fuerte gusto)
- 2 cucharadita de orégano fresco, picado (y mas para adornar)
- Sal y pimienta a gusto
- 3 tazas de espinaca cortada
- Salt y pimienta a gusto

**Preparación:**

1. Lave los hongos con agua fría. Drene. Cubra los hongos con agua caliente y déjelos sumergidos por 30 minutos.
2. En una sartén hierva el agua, añadir los espaguetis cocine por 10-12 minutos, drene y haga hacia un lado.
3. Saltee los tallos y orégano en aceite de oliva en una sartén grande a fuego lento por 5-7 minutos revolviendo ocasionalmente para evitar quemarlo.
4. Una vez que este cocinado, añadir los espaguetis, los hongos y la espinaca a la sartén sobre fuego medio combine y cocine hasta que la espinaca se ablande
5. Condimente con sal y pimienta a gusto adorne con el orégano que sobro.
6. Servir caliente y disfrute!

