

All About Mustard Greens!



Fun Fact: Mustard greens originating in the Himalayan region of India more than 5,000 years ago!

Mustard Greens have tender leaves with a distinct spicy, peppery flavor similar to mustard or horseradish.

Choose mustard greens with crisp leaves and stems that have no yellow or brown spotting.

Uses: These greens are versatile and can be prepared both raw and cooked. For a spicier taste, use them raw in a salad! For a more mild taste, try braising them or adding them to a soup or sauté.

Store mustard greens in the refrigerator in a zip lock or other container for up to 5 days



RECIPE Green Wave Chickpea Stir-Fry



Servings: 4

Prep time: 15 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

3 tablespoons cooking oil

1 cup chickpeas, cooked

1-2 onions, finely chopped

1 small head romanesco, chopped

1 large or 2 small yellow squash, cut in half and sliced

2 tbsp Fresh2You Herb Blend (or use any fresh or dried herbs of choice!)

1 bunch of mustard greens (rinsed & destemmed), thinly sliced

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Cook chickpeas according to package directions, set aside.
2. Add oil to a large skillet on medium heat.
3. Add the onion and sauté 2 minutes, or until it begins to soften.
4. Add the chickpeas, romanesco, yellow squash and fresh/dried herbs of choice to the skillet, and cover. Cook until vegetables are tender, 5-7 minutes. Stir occasionally.
5. Lastly, add the mustard greens and cook until greens soften and begin to wilt, 2-3 minutes.
6. Remove from heat, season with salt and pepper and add an additional 1—2 tablespoons of oil
7. Serve and enjoy!



Todo sobre las hojas de mostaza



Dato curioso: ¡las hojas de mostaza se originaron en la región del Himalaya de la India hace más de 5,000 años!

Las hojas de mostaza tienen hojas tiernas con un sabor picante y picante distinto al de la mostaza o el rábano picante.

Elija hojas de mostaza con hojas frescas y tallos que no tengan manchas amarillas o marrones.

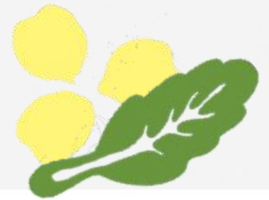
Usos: Estos vegetales son versátiles y se pueden preparar crudos y cocidos. Para un sabor más picante, ¡úsalos crudos en una ensalada! Para un sabor más suave, pruebe a estofarlas o añádalas a una sopa o salteado.

Almacene las hojas de mostaza en el refrigerador en un candado u otro recipiente hasta por 5 días.



RECETA

Salteado de garbanzo Con ojas de mostaza



Porciones: 4

Preparación: 15 minutos

Cocción: 15 minutos

Ingredientes:

3 cucharadas aceite de cocinar

1 taza de garbanzo cocinado

1-2 cebollas, finamente picadas

1 cabeza pequeña de
romanesco, picado

1 calabaza grande o 2
calabazas amarillas, cortadas
por la mitad y cortadas en
rodajas

2 cucharadas de la mezcla de
hierbas Fresh2You (¡o use las
hierbas frescas o secas de su
elección!)

1 manojo de hojas de mostaza
(enjuagadas y enlatadas), en
rodajas finas

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Cocer los garbanzos de acuerdo a las instrucciones del paquete, reservar.
2. Agregue el aceite a una sartén grande a fuego medio.
3. Agregue la cebolla y saltee por 2 minutos, o hasta que empiece a ablandarse.
4. Agregue los garbanzos, el romanesco, la calabaza amarilla y hierbas frescas o secas de su elección a la sartén y cubra. Cocine hasta que la verduras son tiernas, 5-7 minutos. Revuelva de vez en cuando.
5. Por último, agregue las hojas de mostaza y cocine hasta que las hojas se ablanden y empiece a marchitarse, 2-3 minutos.
6. Eché sal y pimienta a gusto.
7. Sirva y disfrute!

