

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 botanically considered a berry, but culinarily it’s considered a vegetable!

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: 4-6

Prep time: 10 minutes

Cook time: 18 minutes

Ingredients:

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

3 tablespoons cooking oil

3-4 shallots, thinly sliced

1 zucchini, diced

1 yellow squash, diced

1 bell pepper, diced

2 tomatoes, roughly chopped

1 bunch fresh basil, torn into small pieces, and/or fresh oregano, minced

Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. In nonstick skillet over medium heat, sauté eggplant for 5 minutes until slightly softened.
2. Add 2 tbsp oil and shallots and continue cooking, stirring occasionally for another 5 minutes.
3. While eggplant is cooking, dice the zucchini, yellow squash, bell pepper and tomatoes and add to skillet. Continue cooking until vegetables are tender and most liquid has evaporated, approximately 5 to 7.
4. Add fresh herbs, and salt and pepper to taste.
5. Serve on its own as a side dish, or over pasta or rice, and enjoy!



Todo sobre las berenjenas



© iStockphoto / Thinkstock

Dato Interesante: Es pensado que la berenjena se origino en Indiaes conocida como “La reina de los Vegetales”

Las berenjenas son consideradas botánicamente una baya, ¡pero culinariamente se considera una verdura!

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 berenjena mediana, pelada (opcional) y cortadas en cubos de 1/2 pulgada

3 cucharadas de aceite

3-4 chalotes, en rodajas finas

1 calabacín, cortado en cubitos

1 calabaza amarilla, cortada en cubitos

1 pimiento, cortado en cubitos

2 tomates, picados en trozos

1 manojo de albahaca fresca, cortada en trozos pequenos y / o oregano fresco, picado

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. En una sartén antiadherente a fuego medio, saltee la berenjena durante 5 minutos hasta que se ablande ligeramente.

2 Agregue 2 cucharadas de aceite y chalotes y continúe cocinando, revolviendo ocasionalmente durante otros 5 minutos.

3. Mientras se cocina la berenjena, corte el calabacín, la calabaza amarilla, el pimiento y los tomates y agregue a la sartén. Continúe cocinando hasta que las verduras estén tiernas y la mayoría de los líquidos se hayan evaporado, aproximadamente 5 a 7 minutos.

4. Agregue hierbas frescas, y sal y pimienta al gusto.

5. Servir sobre pasta o arroz, y disfruta!

