

All About Collards



Collard Greens

Fun Fact: Smaller leaves are sweeter and more tender!

Collard Greens are loaded with vitamins and minerals such as vitamin A, vitamin B1, vitamin E, fiber, potassium, magnesium and folate.

Choose collard greens that are moist and crisp, with rich, green leaves.

Store unwashed greens in a damp paper towel, place in a plastic bag and keep in the refrigerator for 3 to 5 days.

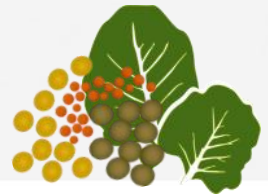
Use cooked collard greens with oil, garlic, salt and pepper to for a great side dish. Add red pepper flakes for spice!

***To prepare, wash the leaves and use a knife or you hands to remove the thick stem. Roll the leaf up tight like a cigar and cut across.**



RECIPE

Mid-Seasons Lentil Soup



Servings: 4-6

Prep time: 20 minutes

Cook time: 25 minutes

Ingredients:

2 cups lentils (dry), rinsed and soaked for 15-20 minutes

2 tablespoons cooking oil

1 medium onion, finely diced

1 apple, diced

2 cloves of garlic, finely minced

1-2 tomatoes, diced

4 cups collards, destemmed, rolled and sliced (*see note above)

3 cups of water

2 tablespoons of Fresh2You Herb Blend OR fresh/dried herb(s) of choice

Salt and pepper (to taste)

Preparation:

1. In a medium bowl, rinse lentils, then cover with water and let soak for 15-20 minutes, adding water if necessary.
2. In a pan (saucepan or Dutch oven), heat cooking oil over medium heat. Sauté onion until soft, about 5 minutes, and then add the apple.
3. Once the onion is soft and slightly browned, add garlic and sauté for another 1-2 minutes.
4. Add tomatoes, collards and herbs and continue cooking. Meanwhile, drain the lentils and add them to the sauté. Add 3 cups of water, raise the heat and bring to a strong simmer. Let mixture cook for 10-15 minutes until lentils are cooked but still firm.
5. Add salt and pepper to taste
6. Serve and enjoy!



Todo sobre el Col silvestre



Collard Greens

Dato Interesante: Hojas pequeñas son mas tiernas y dulces!

El col silvestre esta lleno de vitaminas y minerales como la Vitamina A, Vitamina B1, Vitamina E, Fibra, Potasio, y magnesio.

Escoge Col Silvestre que sea húmedo y crujiente, con hojas de un verde puro.

Guarde las hojas que no fueron lavadas envueltas en un papel toalla húmedo, adentro de una bolsa de plástico, mantenga en el refrigerador por 3-5 días.

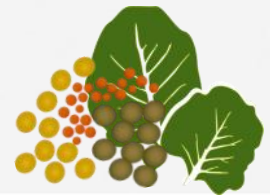
Use el col silvestre cocinado con aceite, ajo, sal y pimienta como un acompañante. Agregue copos de pimienta roja para un sabor picante!

*** Para preparar, lavar las hojas y usar un cuchillo o las manos para quitar el tallo grueso. Rodar la hoja apretada como un cigarro y cortada.**



RECETA

Sopa de lentejas



Porciones: 4-6

Preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinar: 25 minutos

Ingredientes:

1 1/2 tazas de lentejas,
enjuagadas y remojuadas por 15-20 minutos

2 cucharadas de aceite de cocina
1 cebolla mediana, finamente picada

1 manzana, picado

2 dientes de ajo, finamente picados

1-2 tomates, cortados en cubitos

4 tazas col silvestre

3 tazas de agua

2 cucharadas de hierbas frescas o secas de elección

Sal y pimienta para probar

Preparación:

1. En un tazón mediano, enjuague las lentejas, luego cúbralas con agua y déjelas en remojo durante 15-20 minutos, agregando agua si es necesario.
2. En una sartén (una cacerola o un horno holandés), caliente el aceite de cocina a fuego medio. Sofría la cebolla hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos, y luego agregue colinabo en cubos.
3. Una vez que la cebolla esté suave y ligeramente dorado, agregue el ajo y saltee por otros 1-2 minutos.
4. Agregue tomates, verduras y hierbas y continúe cocinando. Mientras tanto, escurra las lentejas y agréguelas al salteado.
5. Agregue 3 tazas de agua, suba el fuego y cocine a fuego lento. Deje que la mezcla cocine durante 10-15 minutos hasta que las lentejas estén cocidas pero firmes.
6. Añadir sal y pimienta al gusto
7. ¡Servir y disfrutar!

