

ALL About Leeks

Leeks are an Allium, like onions, garlic, shallots and scallions. Leeks taste similar to onions, but are milder and sweeter.

Store Leeks in a tightly closed plastic bag in the refrigerator and use within a week.

Use: Leeks can be served on their own or are often used as compliment to potatoes, but are a tasty addition to almost any dish! They can be blanched, steamed, braised, sautéed, or grilled.

Historical Fact: Leeks were likely cultivated by the Egyptians—tombs have shown pictures of leeks that may have been used for barter. The oldest known cookbook, written by Apicius in 3rd Century Rome, notes that leeks were a vegetable in their own right, to be served like asparagus, unlike onions or garlic that are simply considered seasoning for other vegetables.

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

Leek and Blue Potato Sauté

Prep time: 20 mins / Servings: 2-4 people

INGREDIENTS

1 lb Blue Potatoes
1 bunch Leeks, thinly sliced
1 bunch Pac Choi, diced
1/2 lbs. Green Beans, cut in thirds
2 corns on the cob, shucked
1-3 hot peppers, sliced
4-6 cloves garlic, smashed and minced
salt to taste

DIRECTIONS

1. Bring a pot with potatoes to boil, and boil for 6 minutes (par-boiled, just undercooked). Remove from water, let cool slightly, and dice.
2. While potatoes cook, cut leeks in half, lengthwise. Run the cut leeks under water to remove dirt.
3. Wash and cut green beans in thirds, shuck corn, and prep other veggies.
4. In a sauté pan, on medium heat, add the leeks and cook for 3-5 minutes. Add blue potatoes, garlic and green beans. Sauté for an additional 3-5 minutes. Add salt.
5. Finally, add pac choi, corn and hot peppers (to taste).
6. Serve, and enjoy!

TODO SOBRE LOS PUERROS

Los puerros son un Allium, como cebollas, ajos, chalotes y cebolletas. Los puerros tienen un sabor similar a las cebollas, pero son más suaves y dulces.

Guarde los puerros en una bolsa de plástico bien cerrada en el refrigerador y utilícelos dentro de una semana.

Uso: Los puerros se pueden servir solos o se usan a menudo como complemento de las papas, ¡pero son un complemento sabroso para casi cualquier plato! Se pueden escaldar, cocer al vapor, estofar, saltear o asar a la parrilla.

Hecho histórico: Es probable que los egipcios cultivaran puerros; las tumbas muestran imágenes de puerros que pueden haber sido utilizados para el trueque. El libro de cocina más antiguo que se conoce, escrito por Apicius en la Roma del siglo III, señala que los puerros eran una verdura por derecho propio, que se podía servir como el espárrago, a diferencia de las cebollas o el ajo, que simplemente se consideran condimentos para otras verduras.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

Salteado de Papa Azul y Puerros

Preparación: 20 minutos / Porciones: 2-4 personas

INGREDIENTES

1 libra de papas azules
1 manojo de puerros, en rodajas finas
1 manojo de Pac Choi, cortado en cubitos
1/2 libras. Ejotes, cortados en tercios
2 elotes en mazorca, peladas
1-3 pimientos picantes, en rodajas
4-6 dientes de ajo, machacados y picados
sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Ponga a hervir una olla con papas y déjelo hervir durante 6 minutos (medio hervido, poco cocido). Retirar del agua, dejar enfriar un poco y cortar en dados.
2. Mientras se cocinan las papas, corte los puerros por la mitad, a lo largo. Ejecute los puerros cortados bajo el agua para eliminar la suciedad.
3. Lave y corte los ejotes en tercios, quite el maíz y prepare otras verduras.
4. En una sartén, a fuego medio, agregue los puerros y cocine por 3-5 minutos. Agregue las papas azules, el ajo y las judías verdes. Saltee durante 3-5 minutos más. Agregue sal.
5. Finalmente, agregue el pac choi, el maíz y los chiles picantes (al gusto).
6. ¡Servir y disfrutar!