

ALL ABOUT AMARA MUSTARD GREENS

Amara Mustard Greens are also known as Ethiopian Kale, and have hints of garlic and spice when eaten raw. They are a good source of fiber and contain Vitamin A and Vitamin K.

Look for mustard greens that are crispy and that have dark green leaves. Avoid mustard greens that are sunken, spotted, or whose leaves are yellow or discolored.

Storage: Greens are best tightly wrapped in a damp towel or in a plastic bag, in the refrigerator. Although they can be kept for up to three days in cold storage, fresh mustard greens should be used as early as possible.

Use: Fresh tender mustard greens can be used raw in salads. They are also delicious in stews, steamed, or sautéed. Its pungent, peppery flavor is somewhat tamed by adding butter, tomato, garlic and onion to the recipes.

Historical Fact: The mustard plant is native to sub-Himalayan plains of the Indian sub-continent, commonly cultivated for its leaves and oil seeds since ancient times.

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

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

GREEN SPAGHETTI SQUASH LENTIL BOWL

Prep time: 45 MINUTES / Servings: 2-4 people

INGREDIENTS

1/2 cup brown lentils
1 spaghetti squash
1 bunch mustard greens, chopped
2-3 cloves of garlic, minced
parsley, chopped
1-3 scallions, chopped
Salt and pepper to taste

Optional Spices:

- Cumin
- Coriander
- Adobo
- Turmeric

DIRECTIONS

1. In a small saucepan, cover the lentils with 2 1/2 cups of water and bring to a boil. Cover and cook on low heat until the lentils are tender, about 30 minutes
2. Cook spaghetti squash however you prefer (microwave, oven, Instapot), fork out the inner flesh into a bowl and season with salt and pepper. Set aside.
3. When the lentils are almost done (about 10 minutes remaining) heat up a a medium pan at medium to heat and add about 2 tablespoons of oil. Then add in the minced garlic and once the garlic is fragrant add in the chopped mustard greens. Season with salt and pepper and any other spices that you'd like.
4. Add the lentils and their cooking liquid to the mustard greens and simmer for 3 minutes (add up to 1/4 cup of water if the lentils are too dry).
5. Serve the lentil mixture over the spaghetti squash and garnish with the chopped scallions and parsley.

TODO SOBRE LAS HOJAS DE MOSTAZA

Las hojas de mostaza de Amara también se conocen como col rizada etíope y tienen toques de ajo y especias cuando se comen crudas. Son una buena fuente de fibra y contienen vitamina A y vitamina K.

Busque hojas de mostaza que estén crujientes y que tengan hojas de color verde oscuro. Evite las hojas de mostaza que estén hundidas, manchadas o cuyas hojas estén amarillas o descoloridas.

Almacenamiento: Las verduras se envuelven mejor en una toalla húmeda o en una bolsa de plástico en el refrigerador. Aunque pueden conservarse hasta tres días en cámaras frigoríficas, las hojas de mostaza frescas deben usarse lo antes posible.

Uso: Las hojas de mostaza tiernas frescas se pueden usar crudas en ensaladas o batidos. También son deliciosos en guisos, al vapor o salteados. Su sabor picante es algo domesticado agregando mantequilla, tomate, ajo y cebolla a las recetas.

Hecho histórico: La planta de mostaza es originaria de las llanuras sub-Himalayas del subcontinente indio, comúnmente cultivada por sus hojas y semillas oleaginosas desde la antigüedad.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

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

TAZON EN CALABAZA DE ESPAGUETTIS DE VERDURAS Y LENTEJAS

Preparación: 45 minutos / Porciones: 2-4 personas

INGREDIENTES

1/2 TAZA DE LENTEJAS
1 CALABAZA DE ESPAGUETI
1 MANOJO DE VERDES MOSTAZA PICADO
2-3 CLAVOS DE AJO PICADOS
PEREJIL PICADO
1-3 CEBOLLONES, PICADOS
SAL Y PIMIENTA PARA PROBAR
ESPECIAS OPCIONALES:

- COMINO
- CILANTRO
- ADOBO
- CÚRCUMA

PREPARACIÓN

En una cacerola pequeña, cubra las lentejas con 2 1/2 tazas de agua y déjelas hervir. Tape y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, unos 30 minutos.

Cocine la calabaza espagueti en el método que mejor desee (microondas, horno, instapot), saque la pulpa interior con un tenedor, póngala en un bol sazone con sal y pimienta y reserve.

Cuando las lentejas estén casi listas (quedan unos 10 minutos) calienta una sartén mediana a fuego medio y agrega unas 2 cucharadas de aceite. Luego agregue el ajo picado y una vez que el ajo esté fragante agregue las hojas de mostaza picadas. Sazone con sal y pimienta y cualquier otra especia que desee.

Agregue las lentejas y su líquido de cocción a las hojas de mostaza y cocine a fuego lento durante 3 minutos (agregue hasta 1/4 taza de agua si las lentejas están demasiado secas).

Sirve la mezcla de lentejas sobre la calabaza espagueti y decora con las cebolletas picadas y el perejil.