

ALL ABOUT SAAG

SAAG: Saag or saga is a leaf vegetable dish eaten in the Indian subcontinent with bread such as roti or naan, or rice.

INGREDIENTS: Saag can be made from mustard greens, collard greens, spinach, finely chopped broccoli or other greens, along with added spices and sometimes other ingredients such as chick peas or paneer.

FUN FACT: Saag is common in the state of Odisha, also common in West Bengal and other regions of North India, where the most common preparation is *sarson da saag* (mustard plant leaves), which may be eaten with *makki di roti*, a yellow roti made with maize flour.[2] *Saag aloo* (spinach and potato) and *saag gosht* (spinach and goat) are common dishes in Punjabi cuisine, which are also served in restaurants in the Western world (where the goat is commonly replaced with lamb).

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

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

SAAG WITH MIXED GREENS

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

INGREDIENTS

1 TABLESPOON COOKING OIL
1 LARGE ONION, FINELY CHOPPED
1 TEASPOON CUMIN
2 CLOVES GARLIC, MINCED
1 BUNCH MUSTARD GREENS, FINELY CHOPPED
1 BUNCH KALE, FINELY CHOPPED
2 TABLESPOONS CILANTRO, FINELY CHOPPED
1 SERRANO, CHOPPED
SALT AND PEPPER, TO TASTE
OPTIONAL: ¼ CUP MILK
OPTIONAL: 1 1/2 CUP COOKED CHICKPEAS

DIRECTIONS

1. Heat cooking oil in a pot over medium heat. Add the onion and sauté until translucent.
2. Add the cumin and garlic and cook for an additional two minutes.
3. Add the chopped greens, stir to combine. Cook the greens down, stirring occasionally.
4. Add the cilantro, serrano, salt and pepper. Cover and continue to cook for 8-10 minutes, or until the greens are softened, stirring occasionally.
5. Add the milk if desired. For smoother consistency, transfer the mixture to a blender or food processor and pulse until smooth.
6. Return the mixture to the pot. Add the chickpeas, if desired. Serve over rice or with a flat bread such as naan or roti.

Recipes available online at ChesterCountyFoodBank.org/Recipes



TODO SOBRE EL SAAG

SAAG: Saag o saga es un plato de verduras de hoja que se come en el subcontinente indio con pan como roti o naan, o arroz.

INGREDIENTES: Saag se puede hacer con hojas de mostaza, berza, espinacas, brócoli finamente picado u otras verduras, junto con especias añadidas y, a veces, con otros ingredientes como el paneer.

DATO CURIOSO: Saag es común en el estado de Odisha, también común en Bengala Occidental y otras regiones del norte de la India, donde la preparación más común es sarson da saag (hojas de la planta de mostaza), que se puede comer con makki di roti, un amarillo roti elaborado con harina de maíz. [2] El saag aloo (espinaca y papa) y el saag gosht (espinaca y cabra) son platos comunes en la cocina punjabi, que también se sirven en restaurantes y comida para llevar en el mundo occidental (donde la cabra se reemplaza comúnmente por cordero).

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

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

.....

SAAG CON HOJAS MIXTAS

Preparación: 20 MINUTOS / Porciones: 2-4 Personas

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de cocina
1 cebolla grande, finamente picada
1 cucharadita de comino
2 dientes de ajo picados
1 manojo de hojas de mostaza, finamente picadas
1 manojo de col rizada, finamente picada
2 cucharadas de cilantro finamente picado
1 serrano picado
Sal y pimienta para probar
Opcional: ¼ de taza de leche
Opcional: 1 1/2 taza de garbanzos cocidos

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite de cocina en una olla a fuego medio. Agrega la cebolla y sofríe hasta que esté transparente.
2. Agregue el comino y el ajo y cocine por dos minutos más.
3. Agregue las verduras picadas, revuelva para combinar. Cocine las verduras, revolviendo ocasionalmente.
4. Añadir el cilantro, el serrano, la sal y la pimienta. Tape y continúe cocinando durante 8 a 10 minutos, o hasta que las verduras se ablanden, revolviendo ocasionalmente.
5. Añadir la leche si lo desea. Para obtener una consistencia más suave, transfiera la mezcla a una licuadora o procesador de alimentos y presione hasta que quede suave.
6. Regrese la mezcla a la olla. Agregue los garbanzos, si lo desea. Sirva sobre arroz o con naan o roti.