

# ALL ABOUT MUSTARD GREENS

**MUSTARD GREENS:** Mustard greens have broad, wavy frilled leaves with longitudinal veins and a deep green color. The upright leaves are supported by coarse stems that can be quite fibrous when fully mature. Smaller leaves are considerably more tender while larger Mustard greens require cooking. They have a succulent yet crunchy texture and a robust flavor reminiscent of pepper and horseradish.

**STORAGE:** Mustard greens should be stored in a plastic bag in the refrigerator. They should keep fresh for about three to four days. **Freezing:** Wash and remove any damaged pieces. Drop into boiling water for three minutes, cool the greens immediately in ice water, drain thoroughly and place in freezer bags.

**USE:** Mustard greens can be used in both cooked and raw preparations, depending upon their maturity. They are commonly implemented as a salad green, pot herb or braising green. Mustard greens pair well with rich meats, creamy sauces, aged and melting cheeses, apples, peaches, cucumbers, citrus, vinegars, nuts, herbs and spices including cumin, cilantro, dill, garlic, fennel and coriander.

**FUN FACT:** The seeds of the mustard plant can be sprouted and eaten raw or dried and used as a spice or in pickling brine, and of course, to make the eponymous condiment.

[www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

*This recipe is sponsored by*



## CAULIFLOWER STEAKS WITH MUSTARD GREEN CHIMICHURRI SAUCE

Prep time: 20 min / Cook Time: 30 –45 minutes / Servings: 2-4 people

### INGREDIENTS

1 bunch mustard greens  
1 small handful fresh spinach  
1-2 serrano peppers  
3-4 cloves fresh garlic  
1 tablespoon salt  
1/3 cup red wine vinegar or apple cider vinegar  
1/2 cup olive oil  
1 medium head of cauliflower  
2 red onions

OPTIONAL: top with fresh scallions

### DIRECTIONS

1. *Chimichurri sauce is best prepared the day before, or at least 2 hours before serving.* Either with a knife or food processor, mince the garlic, mustard greens, spinach and serrano peppers. Add salt and vinegar and mix to combine. Whisk in 1/3 cup olive oil. Let sit in refrigerator.
2. Preheat oven to 375 degrees
3. Cut the cauliflower head in half. Cut 1/2" steaks the entire length of the cauliflower, and do not remove the stem. Brush the cauliflower with olive oil and sprinkle salt and pepper.
4. Cut red onion in large slices. Add to pan with cauliflower.
5. Roast cauliflower and onion until they are tender and charred, approximately 30-45 minutes.
6. Remove from oven and serve immediately. Top with 1-2 TBSP of chimichurri sauce. Top with sliced, fresh scallions, if available.
7. Enjoy!

*Recipes available online at [ChesterCountyFoodBank.org/Recipes](http://ChesterCountyFoodBank.org/Recipes)*



# TODO SOBRE LAS HOJAS DE MOSTAZA

**LAS HOJAS DE MOSTAZA** tienen hojas anchas, onduladas, con nervaduras longitudinales y un color verde intenso. Las hojas verticales están sostenidas por tallos gruesos que pueden ser bastante fibrosos cuando están completamente maduros. Las hojas más pequeñas son considerablemente más tiernas, mientras que las hojas de mostaza más grandes requieren cocción. Tienen una textura succulenta pero crujiente y un sabor robusto que recuerda a la pimienta y el rábano picante.

**ALMACENAMIENTO:** Las hojas de mostaza deben almacenarse en una bolsa de plástico en el refrigerador. Deben mantenerse frescos durante unos tres o cuatro días. *Congelación:* Lave y retire las piezas dañadas. Deje caer en agua hirviendo durante tres minutos, enfríe las verduras inmediatamente en agua helada, escúrralas bien y colóquelas en bolsas para congelar.

**USO:** Las hojas de mostaza se pueden utilizar tanto en preparaciones cocidas como crudas, dependiendo de su madurez. Se implementan comúnmente como ensalada verde, o verde para estofar. Las hojas de mostaza combinan bien con carnes ricas, salsas cremosas, quesos curados y fundidos, manzanas, duraznos, pepinos, cítricos, vinagres, frutos secos, hierbas y especias, incluido el comino, cilantro, eneldo, ajo, hinojo y cilantro.

**DATO CURIOSO:** Las semillas de la planta de mostaza se pueden germinar y comer crudas o secas y usarse como especia o en salmuera y, por supuesto, para hacer el condimento epónimo.

*Esta receta está patrocinada por*



---

## CHURRASCOS DE COLIFLOR CON CHIMICHURRI

Preparación: 20 minutos / Cocción: 30 –45 minutos / Porciones: 2-4 personas

### INGREDIENTES

- 1 manojo de verdes mostaza
- 1 mano pequeño de espinacas frescas
- 1-2 pimientos serrano
- 3-4 clavos de ajo fresco
- 1 cucharada de sal
- 1/3 taza de vinagre de sidra o vinagre de manzana
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cabeza de coliflor mediana
- 2 cebolla rojas
- OPCIONAL: roce con cebollones frescos

### PREPARACIÓN

1. *La salsa chimichurri se prepara mejor el día anterior* o al menos 2 horas antes de servir. Ya sea con un cuchillo o con una procesadora de cocina, pica el ajo, las hojas de mostaza, las espinacas y los chiles serranos. Agregue sal y vinagre y mezcle para combinar. Incorpora 1/3 taza de aceite de oliva. Deje reposar en el frigorífico.
2. Precaliente el horno a 375 grados
3. Corta la cabeza de coliflor por la mitad. Corte filetes de 1/2 "a lo largo de toda la coliflor y no le quite el tallo. Unte la coliflor con aceite de oliva y espolvoree sal y pimienta.
4. Corta la cebolla morada en rodajas grandes. Agregue a la sartén con la coliflor.
5. Ase la coliflor y la cebolla hasta que estén tiernas y carbonizadas, aproximadamente de 30 a 45 minutos.
6. Retirar del horno y servir inmediatamente. Cubra con 1-2 cucharadas de salsa chimichurri. Cubra con cebolletas frescas en rodajas, si están disponibles.
7. Disfrútel!

*Recipes available online at [ChesterCountyFoodBank.org/Recipes](http://ChesterCountyFoodBank.org/Recipes)*

