

MIZUNA

WITH GARLIC & BACON



INGREDIENTS

- 1 bunch Mizuna (approx. 3 cups), chopped into 2 inch sections
- 2 cloves garlic, crushed
- 3 pieces of bacon, fried until crispy then chopped
- ½ teaspoon chicken or vegetable stock powder
- sesame seeds

DIRECTIONS

- Wash and dry the mizuna. Cut into 2 inch strips.
- Use a large skillet and saute the bacon until crispy. Remove and place on a paper towel.
- Immediately add the mizuna, the garlic and the stock powder.
- Sautee for about 2-3 minutes.
- Meanwhile chop up the bacon into small pieces and add to the greens while cooking.
- Serve hot.



20 mins.



4 servings

MIZUNA CON AJO Y TOCINO



INGREDIENTES

- 1 manojo de Mizuna, cortadas en secciones de 2 pulgadas
- 2 dientes de ajo, machacados
- 3 pedazos de tocino, fritos hasta que estén crujientes y luego picados
- ½ cucharadita de caldo de pollo o vegetales en polvo
- semillas de sésamo

DIRECCIONES

- Lavar y secar la mizuna. Cortar en tiras de 2 pulgadas.
- Use una sartén grande y saltee el tocino hasta que esté crujiente. Retirar y colocar en un papel toalla.
- Inmediatamente agregue la mizuna, el ajo y el caldo en polvo.
- Saltee durante unos 2-3 minutos.
- Mientras tanto, corta el tocino en trozos pequeños y agrégelos a las verduras mientras cocinas.
- Agregue semillas de sésamo. Servir caliente.



20 mins.



4 porciones

SAUTEED GLAZED CARROTS



INGREDIENTS

- 2 Pounds Carrots
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon freshly ground pepper
- 2 tablespoons unsalted butter
- 1 ½ tablespoons chopped fresh dill or flat leaf parsley

DIRECTIONS

- Peel the carrots and cut them diagonally in ¼ inch slices. You should have about 6 cups of carrots
- Place the carrots, ⅓ cup water, the salt, and pepper in a large (10-to-12-inch) saute pan and bring to a boil.
- Cover the pan and cook on medium-low heat for 7 to 8 mins, until the carrots are just cooked through.
- Add the butter and saute for another minute, until the water evaporates and the carrots are coated with butter. Off the heat toss with dill or parsley. Sprinkle with salt and pepper and serve.



12 mins.



4 servings

ZANAHORIAS ESMALTADAS SALTEADAS



INGREDIENTES

- 2 libras de zanahorias
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 ½ cucharadas de perejil fresco picado

DIRECCIONES

- Pela las zanahorias y cortalas en diagonal en rodajas de ¼ de taza de agua, la sal y la pimienta en una sartén grande (de 10 a 12 pulgadas) y hierva.
- Cubra la sartén y cocine a fuego medio-bajo durante 7 a 8 minutos, hasta que las zanahorias estén bien cocidas.
- Agregue la mantequilla y saltee durante otro minuto, hasta que el agua se evapore y las zanahorias estén cubiertas con mantequilla.
- Fuera del fuego, mezcle con perejil. Espolvorea con sal y pimienta y sirve.



12 mins.



4 porciones

SWISS CHARD SALAD



INGREDIENTS

- 1 bunch Swiss chard
- ½ cup extra virgin olive oil
- 1½ cup breadcrumbs
- 1 clove garlic, minced
- sea salt to taste
- crushed red pepper flakes
- 1 lemon
- ¾ cups grated Parmesan or Romano cheese

DIRECTIONS

- Wash and dry the Swiss Chard, removing the stems. Shred into 1 inch strips.
- Warm the olive oil in a pan, add the breadcrumbs and garlic. Simmer for about 5 minutes, careful not to burn the breadcrumbs. Add the salt and pepper flakes and cook for another minute.
- Zest the lemon onto the Swiss Chard, then add the juice of the lemon to the olive oil.
- Add the olive oil/lemon dressing to the Swiss Chard, sprinkle Parmesan cheese on top and serve or store in the refrigerator.



10 mins.



4 Servings

ENSALADA DE ACELGAS



INGREDIENTES

- 1 manojo de acelgas
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1½ taza de pan rallado
- 1 diente de ajo picado
- Sal al gusto
- hojuelas de pimiento rojo triturado
- 1 limon
- ¾ tazas de queso parmesano rallado

DIRECCIONES

- Lave y seque las acelgas, quitando los tallos. Triture en tiras de 1 pulgada.
- Caliente el aceite de oliva en una sartén, agregue las migas de pan y el ajo.
- Cocine a fuego lento durante unos 5 minutos, con cuidado de no quemar las migas de pan. Agregue los copos de sal y pimienta y cocine por otro minuto.
- Ralla el limón sobre la acelga, luego agrega el jugo del limón al aceite de oliva.
- Agregue el aceite de oliva / aderezo de limón a la acelga, espolvoree queso parmesano, encima y sirva o almacene en el refrigerador.

ROASTED BEETS



INGREDIENTS

- 3 beets peeled & diced (about 3 cups)
- 1 TBS olive oil
- ½ tsp sea salt
- 1 TBS balsamic vinegar
- 1 TBS honey (pure maple syrup for a vegan version)

DIRECTIONS

- Engrase una bandeja para hornear grande y precaliente el horno a 425 F.
- Pelar y cortar 3 remolachas en cubos de 1". Mezcle la remolacha con 1
- cucharada de aceite de oliva y ½ cucharadita de sal marina.
- Extienda en una fuente para hornear y hornee durante 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Mezcle el vinagre balsámico y la miel.
- Después de 30 minutos (o cuando las remolachas son suaves al tacto), retire las remolachas del horno y agregue la mezcla de miel / vinagre a la fuente para.



30 mins.



4 Servings

REMOLACHAS ASADAS



INGREDIENTES

- 3 remolachas peladas y cortadas en cubitos (aproximadamente 3 tazas)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- 1 cucharada de miel

DIRECCIONES

- Engrase una bandeja para hornear grande y precaliente el horno a 425 F.
- Pelar y cortar 3 remolachas en cubos de 1". Mezcle la remolacha con 1
- cucharada de aceite de oliva y ½ cucharadita de sal marina.
- Extienda en una fuente para hornear y hornee durante 15-20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Mezcle el vinagre balsámico y la miel.
- Después de 30 minutos (o cuando las remolachas son suaves al tacto), retire las remolachas del horno y agregue la mezcla de miel / vinagre a la fuente para.



30 mins.



4 Servings