

## RECIPES FROM: WWW.GREENSONABUDGET.ORG

**Beans** - after soaking overnight, cook one pound of dry Adzuki beans for about two hours in a pot of plain unsalted water. Using condiments at this stage will prevent the bean skins from getting soft. Use same method for any of your favorite beans.

When soft and able to easily squish between fingertips rinse the beans once more and add fresh water. Rinsing the beans washes away many of the starches that will ferment in your gut and give you gas.

Choose and chop a large bunch of greens: kale, collards, Napa cabbage, bok choy, spinach, or callaloo.

Choose and chop a bunch herbs: cilantro (my favorite), basil, or parsley.

Mince an onion and several garlic cloves.

Cube a great variety of vegetables to suit your taste: sweet potato, carrots, red pepper, mushrooms, fresh or canned tomatoes.

Add all together with plenty of water and simmer for a mingling of the flavors until all vegetables are a little soft. Season with salt, pepper, vinegar, tamarind, maple syrup, molasses, or ginger until satisfied. Experiment with different flavors and record your preferences.

Mash half cup of the beans for a thicker sauce. In Puerto Rico this versatile dish prepared with any number of legumes is served on top of rice.

**Habichuelas Adzuki** - remoja una libra de habichuelas secas de la noche a la mañana. Hiérvelas un par de horas en agua sin sal para que se puedan ablandar. Usa el mismo método para tus habichuelas favoritas.

Cuando las puedas aplastar entre los dedos enjuágalas otra vez y añádeles agua fresca. El enjuague elimina mucho del almidón que se fermenta en el intestino provocando gas.

Escoge y pica un mazo de hojas verdes: col riza (kale), collards, repollo chino ó Napa, bok choy, espinacas y añade un mazo de yerbas: cilantro, albahaca, ó perejil.

Pica menudito una cebolla y varios dientes de ajo.

Corta en cuadritos gran variedad de vegetales a tu gusto: camote, zanahoria, pimientos, hongos, tomates frescos ó de lata.

Añade todos estos ingredientes con bastante agua para que los sabores se rieguen. Sazona con sal, pimienta, vinagre, limón, tamarindo, jarabe de arce, ó jengibre a gusto. Experimenta con los sabores.

Maja media taza de las habichuelas para espesar la salsa. En Puerto Rico, este plato capaz de prepararse de muchas maneras, se sirve encima de arroz.