

HOJAS VERDES A LA SARTÉN

Cualquier tipo de hojas verdes se presta para esta receta. Kale riza, collards, acelgas, repollo chino o Napa, bok choy, espinacas, col, también hojas de mostaza, de remolacha, de brócoli.

Método:

A una sartén caliente añade 4 - 5 dientes de ajo bien picaditos. Puedes usar una cucharadita de agua ó aceite para ablandar los ajos. Añade un mazo de hojas verdes picadas con un poco de sal y pimienta para despertar el sabor. Menéalas por 5 ó 10 minutos. No las cocines demasiado para conservar las vitaminas y mantener su color verde vivo. Gózalas sobre arroz, una tortilla de maíz, envueltas en una hoja de repollo, o solas.

Variaciones:

Májale aceitunas en vez de aceite; usa leche de coco con curry ó comino molido; prueba jengibre y otros sabores.

Combinaciones:

Antes de añadir las hojas verdes cocina en la misma sartén otros vegetales como cetas, zanahorias, berengena, calabaza, o pimiento picados en cubitos. Los mas tiernos como guisantes, tomates, y cilantro añádelos al final.

LEAFY GREEN STIR FRY:

Any leafy green will lend itself to this quick preparation. Kale, collards, Swiss chard, bok choy, spinach, cabbages like napa, and beet, mustard, or broccoli greens.

Method:

To a medium warm skillet add 4 - 5 minced garlic cloves. You can use water or 1 teaspoon of olive oil and heat until the garlic is soft and fragrant. Add a whole bunch of chopped leafy greens. Sprinkle them with salt and pepper to bring up the taste. Stir and toss for 5 to 10 minutes. Don't over cook. This will conserve nutrients and show off their beautiful color. Enjoy over rice, a corn tortilla, wrapped in a cabbage or collard leaf, or all by itself.

Variations:

Instead of oil use a few mashed olives; try light coconut milk with cumin or curry powder, experiment with ginger and other flavors.

Combinations:

Cook other cubed vegetables in the skillet before adding the greens; for example mushrooms, carrots, eggplant, squash, red pepper. More tender green peas, tomato, cilantro, and spices can be a last minute addition.