

RECIPES FROM: WWW.GREENSONABUDGET.ORG

RECIPES FROM: WWW.GREENSONABUDGET.ORG

Brussels Sprouts

2 Tbs. fennel seeds
1 Tbs. oil
1 lb Brussels sprouts cut in 1/4 inch slices
salt and pepper
Balsamic or rice vinegar
water

Gently heat the oil with the fennel seeds in a large skillet until fragrant

Work fast during the following steps:

Add the sprouts all at once and toss.

Sprinkle with salt, pepper, and a couple of Tbs. of water.

Steam the sprouts covered for no more than 3 minutes to keep their color Irish green.

Remove from the heat, uncover and add a couple of teaspoons of vinegar.

Toss and transfer them to a cold fresh mold to arrest the cooking - don't let them turn dull green.

Hot or cold they are delicious.

Coles de Bruselas

2 cucharadas semillas de hinojo
1 cucharada de aceite
1 libra de coles de Bruselas
sal y pimienta
vinagre Balsámico
agua

Corta una libra de coles en rebanadas de un cuarto de pulgada y pon a un lado.

Calienta el aceite en una sartén grande con 2 cucharadas de semillas hinojo o de anís. Vélas que no se quemen. En un par de minutos están listas.

Actúa los próximos pasos rápidamente echando de una vez a la sartén todas las coles picadas. Inmediatamente échale sal, pimienta y 2 ó 3 cucharadas de agua. Remuévelas y tápalas.

Cocínalas al vapor no más de 3 minutos hasta que se pongan de un color verde brillante. Si las cocinas demás pierden color y algunas vitaminas.

Retíralas del fuego, destápalas, y salpícalas con unas cucharaditas de vinagre balsámico.

Pásalas a un plato frío para que paren de cocinarse y revuélvelas.

Caliente o frías son deliciosas.