



PREPARACION DE LOS VEGETALES DE HOJA

Separe los Tallos: Corte el tallo con un cuchillo o pele las hojas con sus manos. Los tallos se pueden comer, pero necesitan mas tiempo de coccion para ablandar. Córtelos en trozos finos y empiece a cocinarlos primero, antes que las hojas.

Pique las hojas: Apile las hojas y córtelas en trozos del tamaño de un bocado.

Lave las hojas: Enjuague en un colador pasando por agua corriente, sin jabón. Seque en un escurridor de ensaladas o con una toalla.

Sofrito

Uso ideal: Vegetales de hoja orientales (como el Bok Choy) y el Repollo

Cómo: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego alto. Cocine las verduras durante 1 minuto, o hasta que estén blandas.

Nota: Este es el método más rápido y de más temperatura. Dora las hojas y las deja crujientes.

A la Brasa

Uso ideal: Repollo

Cómo: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las hojas finamente picadas y revuelva a menudo hasta que se doren ligeramente. Agregue 1/2 taza de líquido por cada libra de verduras. Cocine a fuego lento, manténgalo cubierto hasta que se ablande. *Nota: Este método es bueno para evitar el olor fuerte del repollo cuando se cocina demasiado.*

Al Vapor

Uso Ideal: Acelga, Col Verde, Mostaza, Rábano y Hojas de Nabo.

Cómo: Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las hojas húmedas. Cubra y cocine hasta que se ablande. (5-10 minutos).

Nota: Este método rápido conserva la textura y el sabor abundantes.

Salteado

Uso Ideal: Rúcula, Remolacha Verde, Acelga, y Espinaca.

Cómo: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las hojas y revuelva a menudo. Cocine hasta que se ablanden (2-5 minutos)

Nota: Este método rápido utiliza calor más alto para que las hojas cocinadas queden jugosas, no empapadas

Sopa o Estofado

Uso ideal: Todos los vegetales de hoja

Cómo: Add greens last to simmering soup, broth, Cuando la sopa, el caldo o el guiso estén hirviendo, de último, agregue las hojas. Cocine de 1 a 2 minutos para una textura más dura. O hasta 20 minutos para que queden más blandas y tiernas.

Nota: Este método fácil le permite cocinar hasta que los vegetales queden a su gusto

USE MANTEQUILLA O ACEITE

Por cada libra de verduras use 2 cucharadas. Esto puede mejorar el sabor y prevenir que se quemen.

AÑADA SABOR

Comience por cocinar cebolla, puerro o ajo en la sartén. Cocine sus verduras, luego agregue sal, hierbas o especias.