

Recipe

Name: **PAN FRIED EGGPLANT** (AllRecipes.com)

INGREDIENTS

1 Cup all-purpose flour

½ Cup plain bread crumbs

1/3 Cup Parmesan cheese

2 teaspoons ground black pepper

1 teaspoon garlic powder

Oil for pan-frying

1 Eggplant, cut into 1/8th inch slices

COOKING DIRECTIONS

1. Shake flour, bread crumbs, Parmesan cheese, salt, pepper, and garlic powder together in a gallon-size resealable plastic bag.
2. Pour oil into a large iron skillet over medium heat.
3. Coat a handful eggplant slices with the flour mixture.
4. Add to the hot oil; cook until crisp and light brown, 2 to 3 minutes. Flip and cook until other side is browned, 1 to 2 minutes more. Remove slices carefully and move to a plate or cooling rack; cover with paper towels. Repeat with the remaining eggplant slices.

EGGPLANT

SERVING & STORAGE IDEAS

If the egg plant has a lot of seeds or is watery, sprinkle a little salt on it, and let sit for 20-30 minutes to drain.

Eggplants can be stored in a plastic bag in the fridge up to 5 days.

Add eggplant to a stir fry with onions, bell peppers, and chicken. Serve on brown rice

Use Eggplant for a pasta topping, and serve with any sauce (i.e marinara or Alfredo)

WASHINGTON COUNTY



OZAUKEE COUNTY

For more information visit: washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month

Recipie

BERENJENA FRITA

INGREDIENTES

1 taza de harina para todo uso

1/2 taza de pan molido

1/3 taza de queso parmesano

2 cucharaditas de pimienta negra molida

1 cucharadita de ajo en polvo

Aceite para freír en sartén

1 Berenjena, cortada en rebanadas de 1/8 de pulgada

MANERA DE HACERSE

1. Mezcle harina, pan molido, queso parmesano, sal, pimienta y el ajo en polvo en una bolsa de plástico.
2. Vierta el aceite en una sartén grande y póngalo a fuego medio.
3. Cubra unas rebanadas de berenjena con la mezcla de harina.
4. Sumerja las rebanadas en el aceite caliente; cocine hasta que estén crujientes y de color café claro, de 2 a 3 minutos. Voltee y cocine hasta que el otro lado esté dorado, de 1 a 2 minutos más. Retire las rebanadas con cuidado y llévelas a un plato o rejilla de enfriamiento; cubrir con toallas de papel. Repita con las rodajas de berenjena restantes. a Dutch oven

BERENJENA

USO SALUDABLE E IDEAS DE ALMACENAMIENTO

Corte el tallo y hojas con un cuchillo grande al preparar

Si la berenjena tiene muchas semillas o mucha agua, espolvoree un poco de sal y deje reposar de 20 a 30 minutos para drenar.

Las berenjenas se pueden guardar en una bolsa de plástico en el refrigerador hasta 5 días.

La berenjena se puede usar de varias maneras. Agréguelo a un sofrito, añada a su pizza o a la pasta.

WASHINGTON COUNTY



OZAUKEE COUNTY

Para obtener más información visite: washozwi.gov/Harvest-Of-The-Month