

Recipe

Name: **QUICK BALSAMIC PEPPERS** (Jennycancook.com)

INGREDIENTS

2 teaspoons olive oil

1 small onion, cut into ¼-inch slices

4 bell peppers, different colors, de-seeded, sliced ½-inch thick

1/4 teaspoon salt

¼ teaspoon sugar

Salt and pepper to taste

1 teaspoon balsamic vinegar

COOKING DIRECTIONS

1. In your largest pan, heat oil over medium-high heat.
2. Add onion and peppers, salt, sugar and pepper.
3. Cook and stir for 10 minutes.
4. Remove from heat and drizzle with vinegar.

PEPPERS

SERVING & STORAGE IDEAS

Choose peppers that are firm on the outside.

Peppers can range from very mild to hot.

Peppers should be refrigerated and can be stored for up to two weeks.

Sweet peppers are often used for cooking and to eat as a snack, but jalapenos can be added into food for extra spice.

Wash, remove stem and seeds before eating raw.

Peppers can be eaten by themselves, in a salad, cooked, or stuffed with a filling.



WASHINGTON COUNTY

OZAUKEE COUNTY

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

Receta

Name: **QUICK BALSAMIC PEPPERS**

INGREDIENTES

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 cebolla pequeña, cortada en rodajas de 1/4 de pulgada

4 Piezas de pimiento morrón, de diferentes colores, sin semillas, en rodajas de 1/2 pulgada de grosor

1/4 de cucharadita de sal

1/4 cucharadita de azúcar

Pimienta al gusto

1 cucharadita de vinagre balsámico

MANERA DE HACERSE

1. En su sartén más grande, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla y los pimientos, sal, azúcar y pimienta.
3. Cocine y revuelva por 10 minutos.
4. Retire del fuego y rocíe con vinagre. a Dutch

CHILES Y PIMIENTOS

USO SALUDABLE E IDEAS DE ALMACENAMIENTO

Los chiles se deben refrigerar y se pueden almacenar hasta por dos semanas.

Los pimientos dulces a menudo se usan para cocinar y para comer como refrigerio, pero los jalapeños se pueden agregar a los alimentos para obtener especias adicionales.

Lave, quite el tallo y las semillas antes de comer crudos.

Los chiles se pueden comer solos, en una ensalada, cocinados o rellenos.

WASHINGTON COUNTY



OZAUKEE COUNTY

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