

Recipe

Name: **SIMPLE SAUTÉED MUSTARD GREENS**
(Food Network)

INGREDIENTS

2 tablespoons vegetable oil

2 Tablespoons minced garlic

2 Bunches mustard greens,
stemmed and chopped

Salt and pepper to taste

¼ Cup chicken stock

1 Tablespoon stone-ground
mustard

COOKING DIRECTIONS

1. Add oil to a large pan on medium heat. Add the garlic to the hot oil. Sauté until garlic is softened and fragrant has infused the oil.
2. Add the mustard greens. Season the greens with salt and pepper, and sauté while tossing to wilt. Once wilted add the chicken stock and stir. Raise heat to simmer, then lower and cook for about 5 more minutes.
3. Stir in the ground mustard. Serve warm and enjoy as a side dish!

MUSTARD GREENS

SERVING & STORAGE IDEAS

Choose a bundle of mustard greens that are green with no marks and no signs of yellowing or browning.

Store unwashed mustard greens wrapped in a moist paper towel, in a bag. Keep in the high humidity drawer of your refrigerator for up to 5 days.

Mustard greens can be eaten raw or cooked.

WASHINGTON COUNTY



OZAUKEE COUNTY

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

Receta

HOJAS DE MOSTAZA SALTEADAS SIMPLES

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharadas de ajo picado

2 manojos de hojas de mostaza, sin tallos y picadas

Sal y pimienta al gusto

1/4 taza de caldo de pollo

1 cucharada de mostaza molida

MANERA DE HACERSE

1. Agregue aceite a una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo al aceite caliente. Saltee hasta que el ajo se ablande y se mezcle su aroma en el aceite.
2. Agregue las hojas de mostaza. Sazonar las hojas con sal y pimienta, y saltear mientras se cocina. Una vez cocidas, agregue el caldo de pollo y revuelva. Suba el fuego hasta hervir, luego baje y cocine por unos 5 minutos más.
3. Agregue la mostaza molida. ¡Sirva caliente y disfrute como guarnición!
in a Dutch

HOJAS DE MOSTAZA

USO SALUDABLE E IDEAS DE ALMACENAMIENTO

Guarde las hojas de mostaza sin lavar envueltas en una toalla de papel húmeda, en una bolsa.

Mantenga en el compartimiento de alta humedad de su refrigerador por hasta 5 días.

Las hojas de mostaza se pueden comer crudas o cocidas.

WASHINGTON COUNTY



OZAUKEE COUNTY

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