



Eggplant



Storage:

- Store in the refrigerator.
- After about 4 days, the eggplant may shrivel.

Preparation:

- Trim off the stem end.
- Peel (optional).
- Soak (optional). See “Tip.”

Quick Recipe: Eggplant Dip

1. Prick eggplant all over with a fork and bake whole for 30 minutes at 400 degrees until tender.
2. Allow eggplant to cool. Cut open lengthwise and scrape the meat of the eggplant away from the skin.
3. Prepare a blend using a fork to mash cooked eggplant.
4. Add lemon juice and herbs or spices to taste.

Good for you:

- Eggplant is high in fiber! Fiber supports heart and intestinal health and also lowers cholesterol. A large (one pound) eggplant with skin has about half of your daily fiber needs.

Ways to Use:

- Use Eggplant Dip as a spread on sandwiches and wraps or as a dip for vegetables.
- Combine Eggplant Dip with yogurt and chopped mint. Use as a sauce for chicken or meat kabobs.
- Add diced sautéed or steamed eggplant to tomato sauce and toss with pasta or top over baked chicken.

Tip:

Soaking eggplant in salt water before cooking removes bitterness and extra moisture. Slice eggplant lengthwise, soak in salted water for 30 minutes and drain.





Berenjena



Almacenamiento:

- Guardar en la nevera.
- Después de unos 4 días, la berenjena puede marchitarse.

Preparación:

- Corte el tallo.
- Pele (opcional).
- Remoje (opcional). Vea el “Consejo.”

Receta rápida: Puré de berenjenas

1. Clave un tenedor en la berenjena por toda la superficie y póngala en el horno por 30 minutos a 400 grados hasta que esté tierna.
2. Dejela enfriar. Cortelo a lo largo y raspe la pulpa de la piel de la berenjena.
3. Prepare un pure con la licuadora o con un tenedor.
4. Añada jugo de limón e hierbas o condimentos a gusto.

Saludables:

- La berenjena tiene un alto contenido de fibra! La fibra es buena para la salud cardíaca e intestinal y también para bajar el colesterol. Una berenjena grande (de medio kilo) con piel proporciona casi la mitad de la cantidad de fibra diaria necesaria.

Modos de Usar:

- Use el puré de berenjenas como aderezo en sándwiches y enrollados o como salsa para mojar verduras.
- Mezcle el puré de berenjenas con yogur y menta picada. Use como salsa para kebab de pollo o carne.
- Añada rodajas de berenjena salteadas o al vapor en la salsa de tomate y mezcle con pasta o úse las como salsa para pollo al horno.

Consejo:

Si remoja la berenjena en agua salada antes de cocinar le quita el sabor amargo y la humedad adicional. Corte la berenjena a lo largo, remoje en agua salada durante 20 minutos y escurra.

