



Eggplant



Storage:

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

Preparation:

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

Quick Recipe: Squash Planks (Roasted or Grilled)

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 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.





الباذنجان



الفوائد لك:

- الباذنجان غني بالألياف! تدعم الألياف صحة القلب والأمعاء وتقلل أيضاً من الكوليسترول. يحتوي الباذنجان الكبير (1 رطل) مع الجلد على حوالي نصف احتياجاتك اليومية من الألياف.

طرق للاستخدام:

- يمكن استخدام غميس الباذنجان للدهن على السندويشات أو كصلصلة للخضروات.
- يُمزج الباذنجان مع الزبادي والنعناع المفروم. يُستخدم كصلصلة للدجاج أو الكباب.
- يُضاف الباذنجان المقطع إلى مكعبات إلى صلصة الطماطم ويُقلب مع المعكرونة أو يُغطى بالدجاج المخبوز.

نصيحة:

يُنقع الباذنجان في الماء المالح قبل الطهي لكي تُزال المرارة والرطوبة الزائدة. يقطع الباذنجان إلى شرائح بالطول وينقع في الماء المملح لمدة 30 دقيقة ويصفي.



التخزين:

- يُخزّن في الثلاجة.
- قد يتقلص الباذنجان بعد حوالي 4 أيام.

التحضير:

- تُقطع النهاية التي تضم الساق.
- تُغسّر (اختياري).
- تُنقع (اختياري). انظر "نصيحة".

وصفة سريعة: شرائح الكوسا (محمصة أو مشوية)

1. يُخز الباذنجان بالشوكة ويُخبز بالكامل لمدة 30 دقيقة عند 400 درجة حتى ينضج.
2. يُترك الباذنجان لكي يبرد. يُفتح بالطول ويُكشط لحم الباذنجان بعيداً عن الجلد.
3. يُعد مزيج باستخدام شوكة لهرس الباذنجان.
4. يُضاف عصير الليمون والأعشاب أو التوابل حسب الرغبة.