



7 Ways to Use Hardy Greens

1. Chop 1 bunch of kale. Toss with juice from 1 lemon, garlic, a dash of soy sauce, and olive oil for a salad.
2. Heat oil in a large nonstick skillet. Sauté chopped kale, halved cherry tomatoes and garlic.
3. Heat oil in a large nonstick skillet. Sauté chopped mushrooms and garlic. Toss with pasta spirals.
4. Place chopped kale in a small saucepan with 4 cups of broth. Simmer 10 minutes and ladle into bowls over noodles. Top with a hard-boiled egg and your favorite Asian sauce.
5. Heat oil in large nonstick skillet. Add 1 cup salsa, chopped kale and water. Cook until tender. Fill a flour tortilla with the kale, black beans, corn, and cheese.
6. Thinly slice and toss with peanut oil, minced garlic, vinegar, sugar, and red pepper flakes. Fill flour tortilla with chopped chicken and dip with favorite Asian sauce.
7. Toast in the oven on an oiled baking sheet at 400 degrees for 15 minutes or until dried out and brittle. Crumble into soups and sandwiches, or eat as is.



Varieties of Hardy Greens

Hardy greens include kale, collard greens, and swiss chard.

How to Chop Kale

Cut or rip the leaves from the stem. Roll one leaf into a cigar shape and thinly slice. Thinly sliced kale is quick cooking or great in salads.





7 طرق لاستخدام الخضروات الصلبة



1. تُقَطَّع 1 حفنة من اللفت. يُقَلَّب مع العصير المتولَّد من 1 ليمونة وثوم ورشة من صلصة الصويا وزيت الزيتون للسلطة.

2. يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة. يُقَلَّى الكرنب المفروم، والطماطم الكرزية مقطَّعة الحبة إلى نصفين والثوم.

3. يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة. يُقَلَّى الفطر والثوم المقطَّعين. توضع مع قطع المعكرونة التي بشكل حلزوني.

4. يوضع اللفت المفروم في قدر صغير مع 4 أكواب من المرق. يُترك 10 دقائق لينضج ويوضع فوق أوعية تحوي النودلز. يوضع فوقها بيضة مسلوقة والصلصة الآسيوية المفضلة.

5. يُسَخَّن الزيت في مقلاة كبيرة غير لاصقة. يُضاف 1 كوب صلصة وكرنب مفروم وماء. يُطهى حتى النضوج. تُمَلَأ تورتيلاتا الدقيق باللفت والفاصوليا السوداء والذرة والجبن.

6. يُقَطَّع إلى شرائح رفيعة ويُقَلَّب بزيت الفول السوداني والثوم المفروم والخل والسكر والفلفل الأحمر. تُمَلَأ تورتيلاتا الدقيق بالدجاج المفروم وتُغمس بالصلصة الآسيوية المفضلة.

7. يُحَمَّص في الفرن على صينية خبز مدهونة بالزيت عند 400 درجة لمدة 15 دقيقة أو حتى يجف ويصبح هشاً. يُوضع بشكل مفتت في الحساء والسندويشات، أو يتم تناوله كما هو.

أصناف الخضراوات الصلبة
تشمل قائمة الخضراوات الصلبة كلاً من اللفت والكرنب الأخضر والسلق السويسري.

كيفية تقطيع اللفت

تُقَطَّع أو تُنَزَع الأوراق من الساق. تُلف ورقة واحدة على شكل سيجار، ثم تُقَطَّع إلى شرائح رفيعة. اللفت المقطع إلى شرائح رفيعة سريع الطهي ومكون رائع في السلطات.

