

Leeks



Cut off the root end and the dark green tops.



You can rinse before or after you cut them.



Use the white part in recipes and the dark green for making stock.



Nutrition: Leeks are related to garlic and onions which makes them great in reducing your risk for heart disease, high cholesterol and high blood pressure.

Storage: Unwashed and untrimmed in the refrigerator, where they will keep fresh for 1 to 2 weeks.



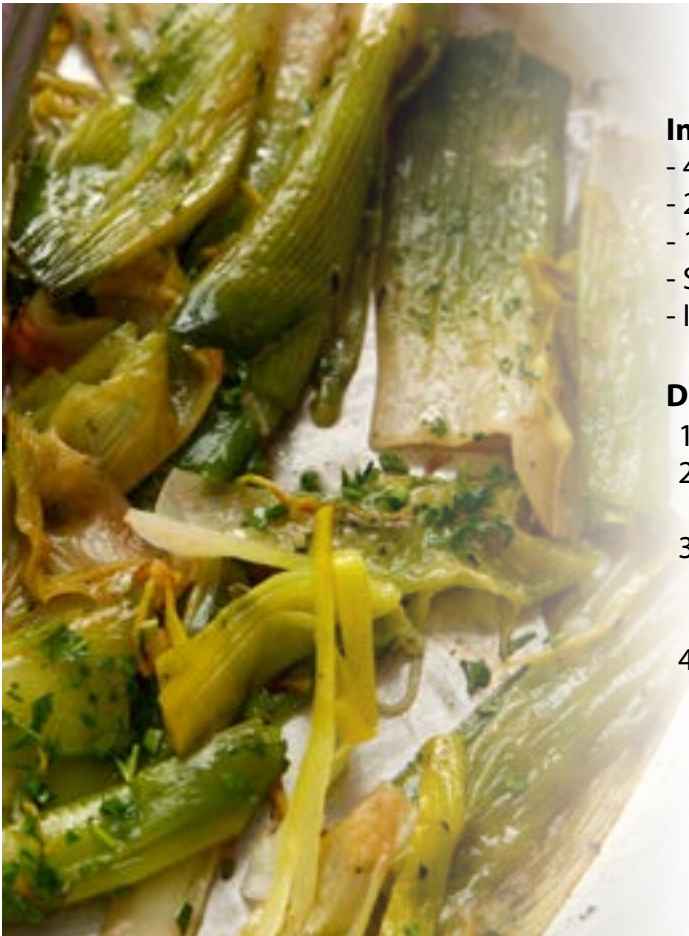
Sautéed leeks

Ingredients:

- 4 medium leeks (about 1 1/2 pounds).
- 2 tablespoons of butter (1/4 stick).
- 1/2 cup low-sodium chicken or vegetable broth.
- Salt and pepper to taste.
- If available, 1 teaspoon of finely chopped parsley.

Directions:

1. Cut and rinse leeks.
2. Bring a medium saucepan of salted water to a boil over high heat.
3. Add the leeks to the boiling water, lower the heat and gently boil until they're knife tender, about 4 minutes. Drain in a colander and set aside.
4. Melt the butter in a large frying pan over medium-high heat until foaming. Add the drained leeks, season with salt and pepper and cook until they begin to brown, about 4 minutes. Add the broth and continue to simmer until the liquid has nearly evaporated, about 2 to 3 minutes. Stir in the parsley and serve immediately.



Puerros



Cortar el extremo de la raíz y la parte superior.



Puedes enjuagar antes o después de cortarlos.



Usa la parte blanca en las recetas y el verde oscuro para hacer el stock.



Nutrición: Los puerros están relacionados con el ajo y las cebollas, lo que los hace excelentes para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, colesterol alto y presión arterial alta.

Almacenamiento: Manténgalos sin recortar en el refrigerador, donde se mantendrán frescos durante 1 a 2 semanas.



Puerros salteados

Ingredientes:

- 4 puerros medianos (alrededor de 1 1/2 libras).
- 2 cucharadas de mantequilla (1/4 barra).
- 1/2 taza de caldo de pollo o verduras.
- Sal y pimienta para probar.
- Si está disponible, 1 cucharadita de perejil picado.

Direcciones:

1. Cortar y limpiar los puerros.
2. Poner a hervir una olla con agua salada a fuego alto. Agregue los puerros al agua hirviendo, baje el fuego y hierva suavemente hasta que estén blandos, aproximadamente 4 minutos. Escurrir en un colador y reservar.
3. Derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto hasta que forme espuma. Agregue los puerros escurridos, sazone con sal y pimienta y cocine hasta que empiecen a dorarse, aproximadamente 4 minutos. Agregue el caldo y continúe a fuego lento hasta que el líquido casi se haya evaporado, aproximadamente 2 a 3 minutos. Agregue el perejil y sirva inmediatamente.

