Eggplant

About Eggplants:

- Eggplants are a good source of vitamins C, K, folate and of potassium, they are also full of health-promoting fiber.
- Eggplants can be purple, white, striped or green.
- The flavor and texture of eggplants make them a great meat substitute.

Care/Storage/Selection:

- Choose eggplants that are heavy for their size and without soft spots, cracked skin or discolorations. Do not cut eggplant before storing or it will go bad more quickly.
- Store eggplants in the crisper drawer of your refrigerator. Use within 5-7 days.

Preparation/Serving Tips:

- Before preparing, wash eggplant and cut off the ends. Most eggplant skin is edible; leaving the skin on adds to the nutrition and fiber content of eggplants.
- Eggplant can be baked, roasted, steamed, or sautéed. If baking whole, pierce the eggplant several times with a fork. Bake at 350˚F for 20-25 minutes. Test for doneness by inserting a knife or fork.

Simple Baba Ganoush Dip

Ingredients:

- 1 large eggplant
- ½ head roasted garlic
- Lemon juice squeezed from ½- ¼ lemon (about 1-2 tsp.)
- 1 tbsp. olive oil
- 1 tbsp. tahini (sesame paste--optional)
- Pepper and salt to taste

Directions:

1. With a fork, poke several holes in the eggplant, place in the oven and bake at 450^0 for about 50 minutes or until eggplant is soft inside when poked with a fork.
2. Prepare the garlic; remove some of the outer papery layer of the garlic head and cut off the tips of the cloves. Place cloves on a piece of aluminum foil and drizzle with olive oil, then wrap in the foil and place in the oven with the eggplant; roast until cloves are slightly brown on top and soft.
3. Once the eggplant cools; scoop out the inside and place it in a food processor or blender.
4. Squeeze out ½ of the roasted garlic cloves into the food processor and add olive oil, tahini (optional), lemon juice, salt and pepper to taste. Process until smooth; serve with pita bread or your favorite crackers.

Berenjena

Sobre las berenjenas:

- Las berenjenas son una buena fuente de vitaminas C, K, ácido fólico y potasio, también están llenas de fibra que promueve la salud.
- Las berenjenas pueden ser moradas, blancas, rayadas o verdes.
- El sabor y la textura de las berenjenas las convierten en un excelente sustituto de la carne.

Cuidado / Almacenamiento / Selección:

- Elija berenjenas que sean pesadas para su tamaño y sin puntos blandos, piel agrietada o decoloraciones. No corte la berenjena antes de guardarla o se dañará más rápidamente.
- Almacene las berenjenas en el cajón para frutas y verduras de su refrigerador. Utilizar dentro de 5-7 días.

Preparación / Consejos para servir:

- Antes de preparar, lavar la berenjena y cortar los extremos. La mayoría de la piel de berenjena es comestible; Dejar la piel agregada a la nutrición y al contenido de fibra de las berenjenas.
- La berenjena se puede hornear, asar, cocer al vapor o saltear. Si hornea entero, perfore la berenjena varias veces con un tenedor. Hornee a 350 ° F durante 20-25 minutos. Prueba de cocción insertando un cuchillo o tenedor.

Sencillo Baba Ganoush Dip

Ingredientes:

- 1 berenjena grande
- ½ cabeza de ajo asado
- El jugo de limón exprimido de ½ a ¼ de limón (aproximadamente 1-2 cucharaditas).
- 1 cucharada. aceite de oliva
- 1 cucharada. tahini (pasta de sésamo - opcional)
- Pimienta y sal a gusto.

Direcciones:

1. Con un tenedor, haga varios agujeros en la berenjena, coloque en el horno y hornee a 450^0 durante aproximadamente 50 minutos o hasta que la berenjena esté suave por dentro cuando se pinche con un tenedor.
2. Preparar el ajo; retire algo de la capa de papel exterior de la cabeza de ajo y corte las puntas de los dientes. Coloque los clavos sobre un pedazo de papel de aluminio y rocíe con aceite de oliva, luego envuélvalo en el papel y colóquelo en el horno con la berenjena; Asar hasta que los clavos estén ligeramente dorados y suaves.
3. Una vez que la berenjena se enfríe; Saque el interior y colóquelo en un procesador de alimentos o licuadora.
4. Exprima la mitad de los dientes de ajo asados en el procesador de alimentos y agregue aceite de oliva, tahini (opcional), jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Procesar hasta que quede suave; Sirve con pan pita o sus galletas saladas favoritas.