



ЛЕГКО ОБЖАРЕННАЯ ЗЕЛЕНЬ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 горсть радужного мангольда
- 1 горсть фиолетовой капусты
- 1 горсть кудрявой капусты
- 1 горсть зелени
- (любую из этой зелени можно заменить листовой зеленью по вашему выбору, я рекомендую выбирать то, что сезонно!)
- 3 очищенных и измельченных зубчика чеснока
- 1-2 столовые ложки оливкового масла или сливочного масла
- Соль и перец для вкуса
- 2-3 столовые ложки красного винного уксуса (или уксуса на ваш выбор)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 МИН
ГОТОВИТЬ: 10 МИН
ВСЕГО ВРЕМЕНИ: 15 МИН

1. Тонко нарезать всю зелень и удалить все толстые стебли. Разомните, очистите и измельчите три зубчика чеснока.

2. Добавьте масло и чеснок в сковороду на среднем огне. Дать чесноку на сковороде стать ароматным.

3. Добавьте в сковороду всю нарезанную зелень и дождитесь, пока она приготовится. Залейте зелень красным винным уксусом.

4. Готовьте, пока зелень не уменьшится в размерах и не начнет подрумяниваться.

Нужна помощь? Смотрите видео!



Этот материал был профинансирован Министерством сельского хозяйства США Supplemental Nutrition.

Программа помощи - SNAP.

Это учреждение предоставляет равные возможности.