

Зеленое соте

4 порции

Вам понадобится:

- 1 фунт капустной зелени (collard greens)
- 4 средних зубчика чеснока
- 2 столовые ложки рапсового или растительного масла
- ¼ чайной ложки соли
- ¼ чайной ложки молотого черного перца

Приготовление

1. Удалите с зелени жесткие стебли.
2. В большую миску, наполненную холодной водой, добавьте зелень. Дайте грязи осесть на дно чаши. Если зелень очень грязная, повторите этот шаг. Выньте зелень из миски. Стряхните лишнюю воду.
3. Сложите листья друг на друга. Сверните в форму трубочки. При необходимости сделайте несколько стопок.
4. Острым ножом нарежьте рулеты из листьев на полоски шириной ¼ дюйма.
5. Очистите и измельчите чеснок.
6. В большой сковороде на среднем или сильном огне разогрейте масло.
7. Добавьте зелень. Будьте осторожны, так как при помещении влажной зелени в горячую сковороду масло может разбрызгиваться. Если зелень не помещается в сковороду сразу, готовьте двумя порциями.
8. Перемешайте зелень, пока она не увянет, примерно 1-2 минуты.
9. Уменьшите огонь до среднего. Добавьте чеснок. Готовьте, пока зелень не станет мягкой и не уйдет лишняя вода, около 5-7 минут. Если чеснок начинает подрумяниваться или подгорать, уменьшите огонь до средне-слабого.
10. Подавайте сразу.

Заметки шеф-повара:

- Попробуйте использовать мангольд, капусту или любую другую листовую зелень.
- Попробуйте подавать с бурым рисом, кукурузным хлебом или пастой из цельной пшеницы.
- Добавьте приготовленную зелень в тако из индейки с черной фасолью, сыром и соусом, или добавить в яичные бутерброды.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)