

Leeks & Mushrooms

Makes 6 servings.

Ingredients:

6 leeks cut in half and cleaned
½ lb mushrooms, cleaned and trimmed
1 Tbsp olive or cooking oil
Salt and pepper to taste
4 Tbsp Parmesan cheese, freshly grated

1. Cut leeks into ½ inch pieces.
2. Slice mushrooms thinly.
3. Heat oil in skillet. Saute leeks over high heat until golden.
4. Lower heat, add mushrooms and cook until soft.
5. Season with salt and pepper.
6. Garnish with Parmesan cheese when serving.

Select: Leeks with green tops and shiny white bases. Select those with the most white up the stem. Avoid leeks that are browning or are dull looking.

Store: In plastic bag for up to 1 week.

Use: Chop or slice for use in soups, salads and sauces. Cut off the roots and dark green tops. Slit each leek in half lengthwise and rinse under cold running water to remove dirt.



Adapted from: CDPH- [Celebrating a Healthy Harvest-Recipes and Tips for Fresh Fruits and Vegetables](http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-HealthyHarvestRecipeBookletWatermarked.pdf) - <http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-HealthyHarvestRecipeBookletWatermarked.pdf>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Puerros (“Leeks”) con Hongos

Rinde 6 porciones.

Ingredientes:

6 puerros (leeks), cortados en medio y limpiados
½ libra de hongos, limpiados y rebanados
1 cucharada de aceite de olivo o aceite de cocina
Sal y pimienta al gusto
4 cucharadas de queso parmesano, rallado

1. Corta los puerros (leeks) en piezas de media pulgada.
2. Rebane los hongos finamente.
3. En un sartén, caliente el aceite. Saltee los puerros a fuego alto hasta que estén dorados.
4. Rebaje el fuego, añada los hongos y cocine hasta son tiernos.
5. Condimente con sal y pimienta.
6. Adorne con queso parmesano.

Seleccionar: Puerros con tapas verdes y brillantes blancos bases. Seleccionar aquellas con el más blanco del tallo. Evitar el puerro que se tueste o es aburridos mirando.

Almacenaje: en la bolsa de plástico hasta 1 semana.

Uso: Picar o cortar para su uso en sopas, ensaladas y salsas. Corte las raíces y las tapas verdes oscuras. Raja cada puerro por la mitad longitudinalmente y enjuague con fría agua corriente para eliminar la suciedad.



Adaptacion de: CDPH- [Celebrating a Healthy Harvest-Recipes and Tips for Fresh Fruits and Vegetables](http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-HealthyHarvestRecipeBookletWatermarked.pdf) - <http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Documents/NE/WIC-NE-HealthyHarvestRecipeBookletWatermarked.pdf>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.