



Turkish Braised Leeks

Zeytinyağlı Pırasa

Serves 4

Ingredients:

- Olive Oil
- 3 Lg. Leeks, cleaned, white & tender green parts sliced into ¼-in rounds
- 2 to 3 carrots, peeled & cut into ¼-in rounds
- 3 Lg. garlic cloves, minced
- Salt & black pepper
- 1 tsp. Cumin
- 1 tsp. red pepper flakes
- 2 Tbsp. rice, rinsed
- 1 Lg. Lemon, juice and zest
- ½ Cup Fresh Parsley, chopped

Preparation:

- In medium saucepan heat ¼ Cup olive oil over medium-high heat until shimmering. Add leeks, carrots and garlic. Season with salt, pepper and spices. Toss and cook for 5 to 7 minutes, stirring regularly, until leeks and carrots soften a bit.
- Add 2 Cups water, rice and lemon Juice. Bring to boil then lower the heat and let simmer for 15 to 20 minutes, or until rice is fully cooked and vegetables are tender.
- Let cool down to room temperature, then stir in fresh parsley, lemon zest and a drizzle of olive oil

Good for You!

- ◇ Leeks are very low in calories but contain a decent amount of essential vitamins and minerals, including vitamins A, B6, C and K.
- ◇ They also contain minerals like copper and manganese.
- ◇ Leeks are also considered anti-inflammatory.

Make it your own!

- ◇ Add a grated tomato for a little more sauciness.
- ◇ Can add cooked lean beef or roasted chicken to add some protein.

Storage!

- ◇ Some say this dish is even better the next day! Store leftovers in a airtight container of Ziploc bag in the refrigerator for up to 4 days.



Turkish Braised Leeks

Zeytinyağlı Pırasa

Serves 4

Ingredients:

- Olive Oil
- 3 Lg. Leeks, cleaned, white & tender green parts sliced into ¼-in rounds
- 2 to 3 carrots, peeled & cut into ¼-in rounds
- 3 Lg. garlic cloves, minced
- Salt & black pepper
- 1 tsp. Cumin
- 1 tsp. red pepper flakes
- 2 Tbsp. rice, rinsed
- 1 Lg. Lemon, juice and zest
- ½ Cup Fresh Parsley, chopped

Preparation:

- In medium saucepan heat ¼ Cup olive oil over medium-high heat until shimmering. Add leeks, carrots and garlic. Season with salt, pepper and spices. Toss and cook for 5 to 7 minutes, stirring regularly, until leeks and carrots soften a bit.
- Add 2 Cups water, rice and lemon Juice. Bring to boil then lower the heat and let simmer for 15 to 20 minutes, or until rice is fully cooked and vegetables are tender.
- Let cool down to room temperature, then stir in fresh parsley, lemon zest and a drizzle of olive oil

Good for You!

- ◇ Leeks are very low in calories but contain a decent amount of essential vitamins and minerals, including vitamins A, B6, C and K.
- ◇ They also contain minerals like copper and manganese.
- ◇ Leeks are also considered anti-inflammatory.

Make it your own!

- ◇ Add a grated tomato for a little more sauciness.
- ◇ Can add cooked lean beef or roasted chicken to add some protein.

Storage!

- ◇ Some say this dish is even better the next day! Store leftovers in a airtight container of Ziploc bag in the refrigerator for up to 4 days.





Puerros Estofados Turcos

Zeytinyağlı Pırasa

Sirve 4

Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 3 litros. Puerros limpios, blancos y con las partes verdes tiernas, cortados en rodajas de ¼ de pulgada
- 2 a 3 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas de ¼ de pulgada
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- Sal y pimienta negra
- 1 cucharadita Comino
- 1 cucharadita hojuelas de pimiento rojo
- 2 cucharadas. arroz, enjuagado
- 1 Lg Limón, jugo y ralladura
- ½ taza de perejil fresco, picado

Preparación:

1. En una cacerola mediana, caliente ¼ de taza de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que brille. Agrega los puerros, las zanahorias y el ajo. Sazone con sal, pimienta y especias. Revuelva y cocine de 5 a 7 minutos, revolviendo regularmente, hasta que los puerros y las zanahorias se ablanden un poco.
2. Agrega 2 tazas de agua, arroz y jugo de limón. Deje hervir, luego baje el fuego y deje cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido y las verduras tiernas.
3. Deje enfriar a temperatura ambiente, luego agregue el perejil fresco, la ralladura de limón y un chorrillo de aceite de oliva.

Saludable!

- ◇ Los puerros son muy bajos en calorías pero contienen una cantidad decente de vitaminas y minerales esenciales, incluidas las vitaminas A, B6, C y K.
- ◇ También contienen minerales como cobre y manganeso.
- ◇ Los puerros también se consideran antiinflamatorios.

Hazlo suyo!

- ◇ Agregue tomates rallados para darle un poco más de picante.
- ◇ Puede agregar carne magra cocida o pollo asado para agregar algo de proteína.

Como guardar!

- ◇ Algunos dicen que este plato está aún mejor al día siguiente! Guarde las sobras en un recipiente hermético de bolsa



Puerros Estofados Turcos

Zeytinyağlı Pırasa

Sirve 4

Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 3 litros. Puerros limpios, blancos y con las partes verdes tiernas, cortados en rodajas de ¼ de pulgada
- 2 a 3 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas de ¼ de pulgada
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- Sal y pimienta negra
- 1 cucharadita Comino
- 1 cucharadita hojuelas de pimiento rojo
- 2 cucharadas. arroz, enjuagado
- 1 Lg Limón, jugo y ralladura
- ½ taza de perejil fresco, picado

Preparación:

1. En una cacerola mediana, caliente ¼ de taza de aceite de oliva a fuego medio-alto hasta que brille. Agrega los puerros, las zanahorias y el ajo. Sazone con sal, pimienta y especias. Revuelva y cocine de 5 a 7 minutos, revolviendo regularmente, hasta que los puerros y las zanahorias se ablanden un poco.
2. Agrega 2 tazas de agua, arroz y jugo de limón. Deje hervir, luego baje el fuego y deje cocinar a fuego lento durante 15 a 20 minutos, o hasta que el arroz esté completamente cocido y las verduras tiernas.
3. Deje enfriar a temperatura ambiente, luego agregue el perejil fresco, la ralladura de limón y un chorrillo de aceite de oliva.

Saludable!

- ◇ Los puerros son muy bajos en calorías pero contienen una cantidad decente de vitaminas y minerales esenciales, incluidas las vitaminas A, B6, C y K.
- ◇ También contienen minerales como cobre y manganeso.
- ◇ Los puerros también se consideran antiinflamatorios.

Hazlo suyo!

- ◇ Agregue tomates rallados para darle un poco más de picante.
- ◇ Puede agregar carne magra cocida o pollo asado para agregar algo de proteína.

Como guardar!

- ◇ Algunos dicen que este plato está aún mejor al día siguiente! Guarde las sobras en un recipiente hermético de bolsa

