

AFRICAN STYLE GREENS

serves 4

Ingredients

1 cup coconut milk

4 cups mixed greens (kale, collards, chard), stems removed and chopped

3 cloves garlic, peeled and minced

2 inch (thumb-sized) piece of ginger, peeled and minced

1 sweet pepper any color, seeded and sliced into ¼” strips

Directions

1. In a large skillet, simmer garlic and ginger in coconut milk for 5 minutes.
2. Add chopped greens and stir. Cover to steam the greens until cooked through, about 7-8 minutes.
3. Add pepper slices, continuing to cook for 2 minutes. Add salt and pepper to taste.

Recipe Adapted by Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower



VERDES AL ESTILO AFRICANO

para 4 personas

Ingredientes

1 taza de leche de coco

4 tazas de verduras mixtas (col rizada, col regular, acelgas), sin tallos y picados

3 dientes de ajo, pelados y picados

Trozo de jengibre de 2 pulgadas (del tamaño de un pulgar), pelado y picado

1 pimiento dulce de cualquier color, sin semillas y cortado en tiras de $\frac{1}{4}$ "

Direcciones

En una sartén grande, cocine a fuego lento el ajo y el jengibre en la leche de coco durante 5 minutos.

Agregue las verduras picadas y revuelva. Cubra al vapor las verduras hasta que estén bien cocidas, unos 7-8 minutos.

Agregue rodajas de pimienta y continúe cocinando durante 2 minutos. Añadir sal y pimienta al gusto.

Receta adaptada por Chef Key

farmproject.org/foodpower #pokfoodpower

