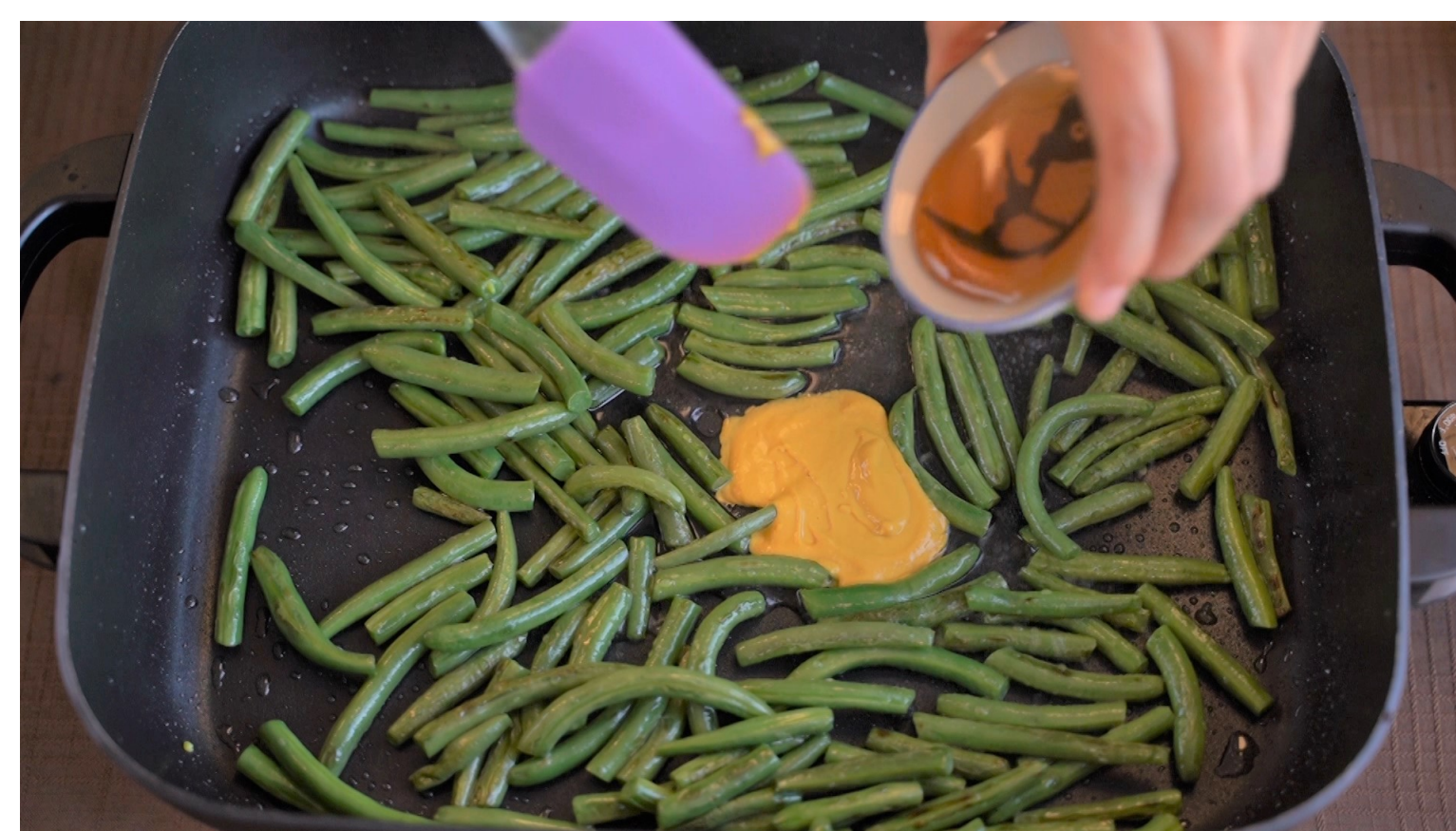




Honey Mustard Green Beans

Time needed: 25 minutes Servings: 4

This simple way to dress-up green beans with a zesty, sweet sauce is a great way to serve this summer vegetable favorite.

INGREDIENTS

- 2 Tablespoon oil
- 1 Tablespoon yellow mustard
- 3 Tablespoons honey
- 3 Tablespoons vinegar
- 1 1/2 pounds fresh green bean
- Toasted sesame seeds, optional

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECTIONS

1. Clean green beans, pinch off ends and slice in half.
2. Toast sesame seeds (if using) in a dry skillet on medium-high heat for 3 minutes or until golden brown. Set aside.
3. Heat oil. Add green beans and cook for 5 minutes.
4. Add mustard, honey and vinegar, mix well. Cook until sauce boils and becomes thick, about 10 minutes.
5. Sprinkle with toasted sesame seeds.



Recipe from FoodHero.org; Photos by SanG Photography

Notes

- 4 cups of green beans is about 1½ pounds fresh or 16 ounces frozen or 2 cans (15 ounces each) drained.
- Honey is not recommended for children under 1 year old.



Ejotes con Mostaza y Miel

Tiempo Necesario: 25 minutos Porciones: 4

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 3 cucharadas de miel
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 1/2 libra de ejotes frescos
- semillas de sésamo

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

DIRECCIONES

1. Lave los ejotes, remueva las puntas y córtelos a la mitad.
2. Tueste las semillas de sésamo (si las está usando) en una sartén seca a fuego medio por 3 minutos o hasta que estén doradas. Ponga a un lado.
3. Caliente el aceite en una sartén grande. Añada los ejotes y revuelva.
4. Añada la mostaza, miel y vinagre y mezcle bien. Cocine hasta que la salsa hierva y se ponga espesa, aproximadamente 10 minutos.
5. Espolvoree con semillas de sésamo tostadas (opcional).



Receta de FoodHero.org; Fotos por SanG Photography

Notas

- 4 tazas de ejotes es aproximadamente 1½ libras de ejotes frescos o 16 onzas de ejotes congelados o 2 latas (15 onzas cada una) escurridas.
- No se recomienda la miel para niños menos de 1 año de edad.



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION