



Recipe adapted from Food Hero.org; Photos by SanG Photography

Roasted Honey Mustard Brussels Sprouts

Time needed: 20 minutes Servings: 4

Brussels sprouts are in season throughout the fall and winter. Contrary to popular belief, they are easy to prepare and are very tasty! Brussels sprouts can be sautéed, roasted, and steamed. Helpful tip: Cut off the end of the sprout, peel off any brown or yellow leaves, and cut the sprout in half to reduce cooking time.

INGREDIENTS

- 2 cups Brussels sprouts, halved
- 2 teaspoons oil or butter, melted
- 3 teaspoons honey
- 1 teaspoon prepared mustard
- 1/2 teaspoon onion powder or 1 onion, chopped

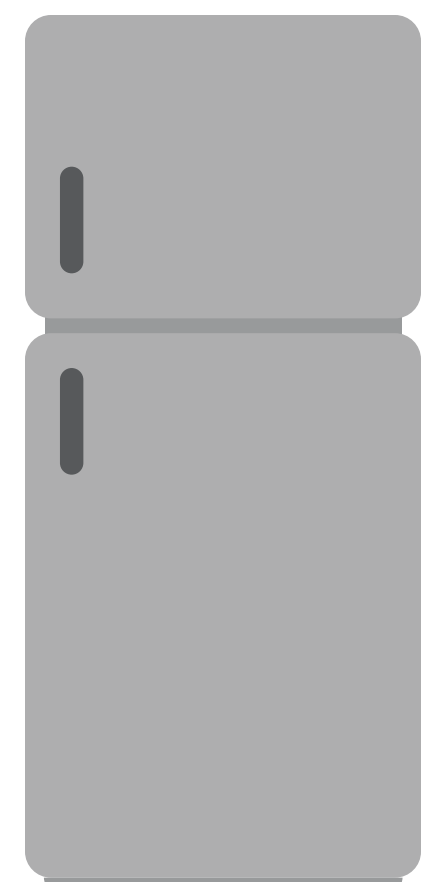
DIRECTIONS

1. Preheat oven to 425 degrees.
2. Mix butter or oil, honey, mustard, and onion powder in a large bowl (if using onion, save the onion and add it in with Brussels sprouts later). Set bowl aside.
3. Spread sprouts (and onion if using) on a greased baking pan and roast for 10-15 minutes, or until tender.
4. Add roasted sprouts to mustard mixture and stir until evenly coated.
5. Put coated sprouts back on the baking pan and cook for another 5-7 minutes. Serve warm.

Storage Tips

Brussels sprouts are available as individual sprouts or still attached to the stalk. Choose sprouts that are the same size so they cook in the same amount of time.

Refrigerate in an open or perforated plastic bag in the vegetable drawer. They will keep for up to 10 days, but quality is best when used soon.



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

Coles de Bruselas Asadas con Miel y Mostaza

Tiempo Necesario: 20 minutos Porciones: 4

Las coles de Bruselas están en temporada durante el otoño y el invierno. ¡Contrariamente a la creencia popular, estos verdes son fáciles de preparar y muy sabrosos! Las coles de Bruselas se pueden saltear, asar y cocer al vapor. Consejo útil: corte el extremo del brote, despegue las hojas marrones o amarillas y corte el brote a la mitad para reducir el tiempo de cocción.

INGREDIENTES

- 2 tazas de coles de Bruselas, en mitades
- 2 cucharaditas de aceite o mantequilla, derretida
- 3 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de mostaza
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo o una cebolla, picada

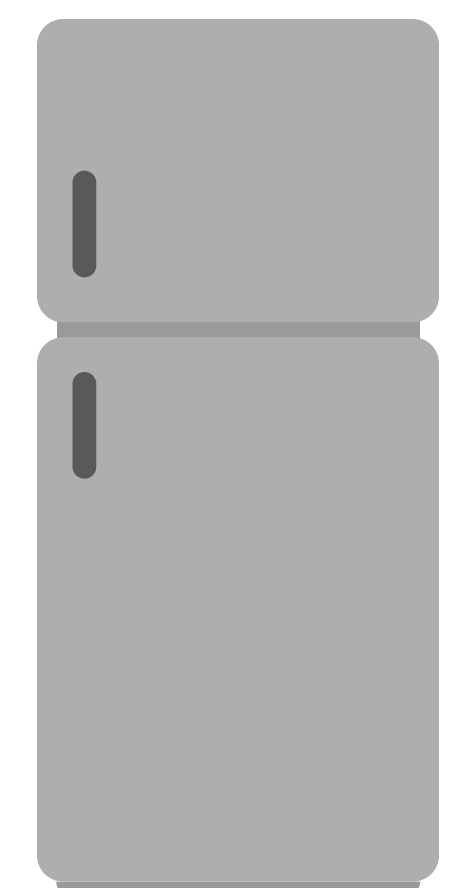
DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Mezcle la mantequilla o el aceite, la miel, la mostaza y la cebolla en polvo en un tazón grande (si usa cebolla, guarde la cebolla y agréguela con coles de Bruselas más adelante). Coloque el tazón a un lado.
3. Extienda los brotes (y la cebolla si está usando) en el molde para hornear y tápelos durante 10-15 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Agregue los brotes asados a la mezcla de mostaza y revuelva hasta que estén bien cubiertos.
5. Ponga los brotes recubiertos de nuevo en la bandeja para hornear y cocine por otros 5-7 minutos. Sirva caliente.

Consejos de almacenamiento

Las coles de Bruselas están disponibles como coles individuales o aún adheridas al tallo. Elija coles que son del mismo tamaño para que se cocinan en la misma cantidad de tiempo.

Refrigere en una bolsa de plástico abierta o perforada en el compartimento para las verduras. Se conservarán por hasta 10 días, pero la calidad es mejor cuando se usan pronto.



Receta de FoodHero.org; Fotos de SandG Photography

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



VIVA FARMS



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION