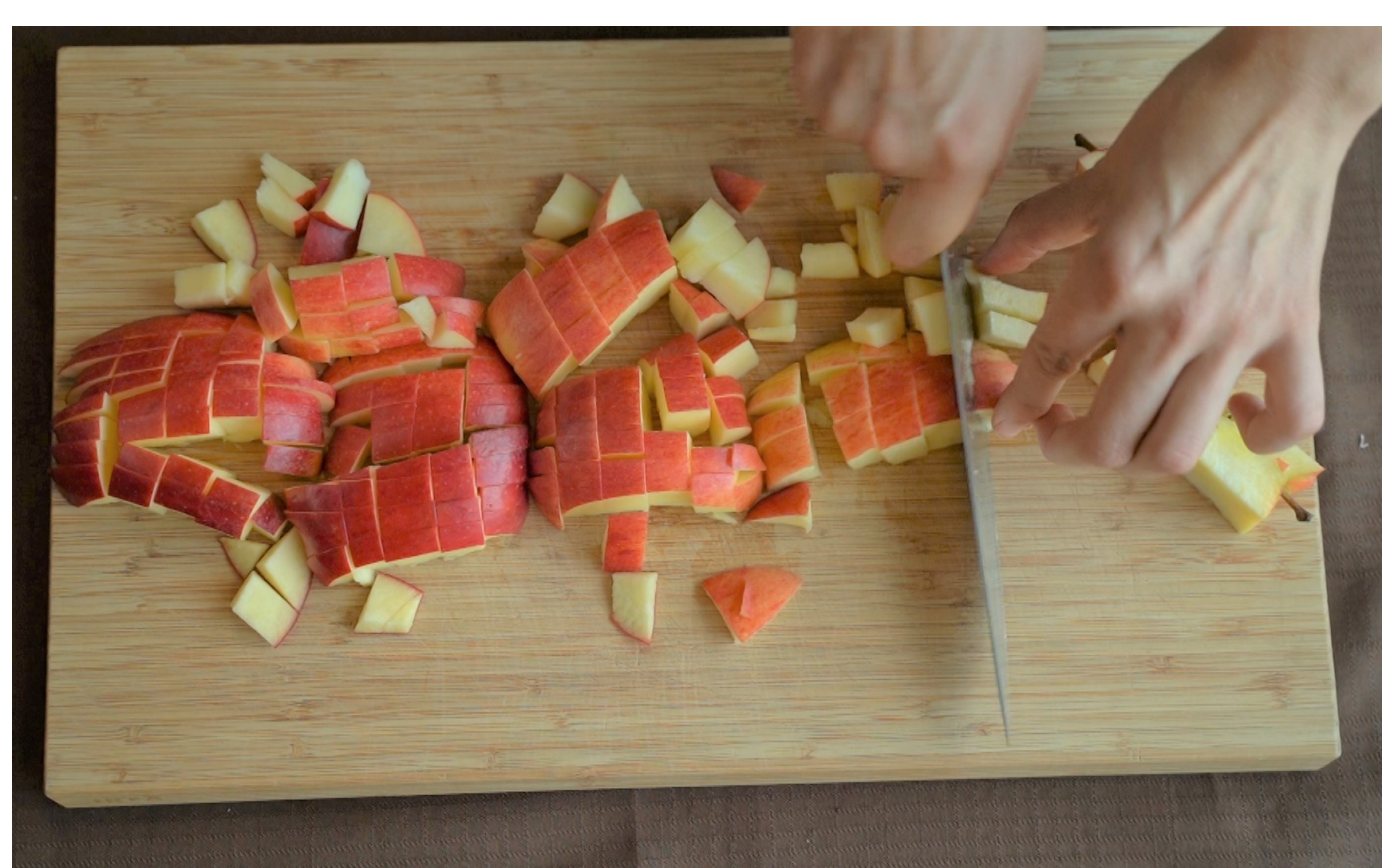
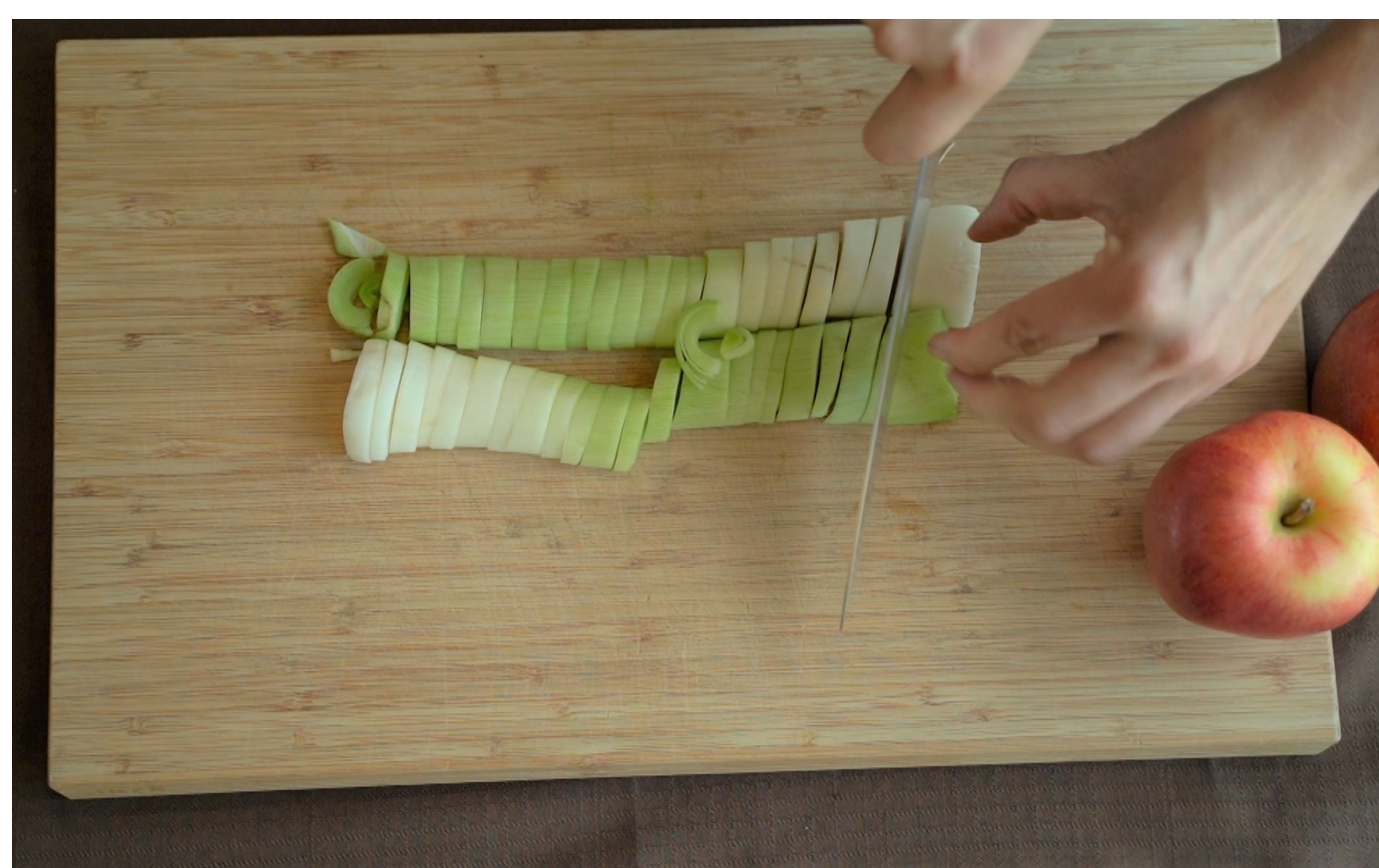




Sautéed Leeks and Apples

Time needed: 15 minutes Servings: 4

Leeks are part of the onion family. They taste slightly sweeter than a typical yellow onion and can be used in any recipe in place of an onion!

INGREDIENTS

- 2 medium leeks, white and light green parts only, chopped (about 3 cups)
- 2 teaspoons oil
- 2 medium apples, cored and chopped
- 1 Tablespoon honey
- 1 teaspoon vinegar
- 1/4 teaspoon each salt and pepper

Wash just before use. Leeks need to be washed well because soil is pulled up around the stem as they grow. There is almost always grit caught between the layers. Cut off the roots, the dark green tops, and any damaged outer layers. Slice once lengthwise. Rinse thoroughly under running water, cleaning between each layer to remove soil and sand.

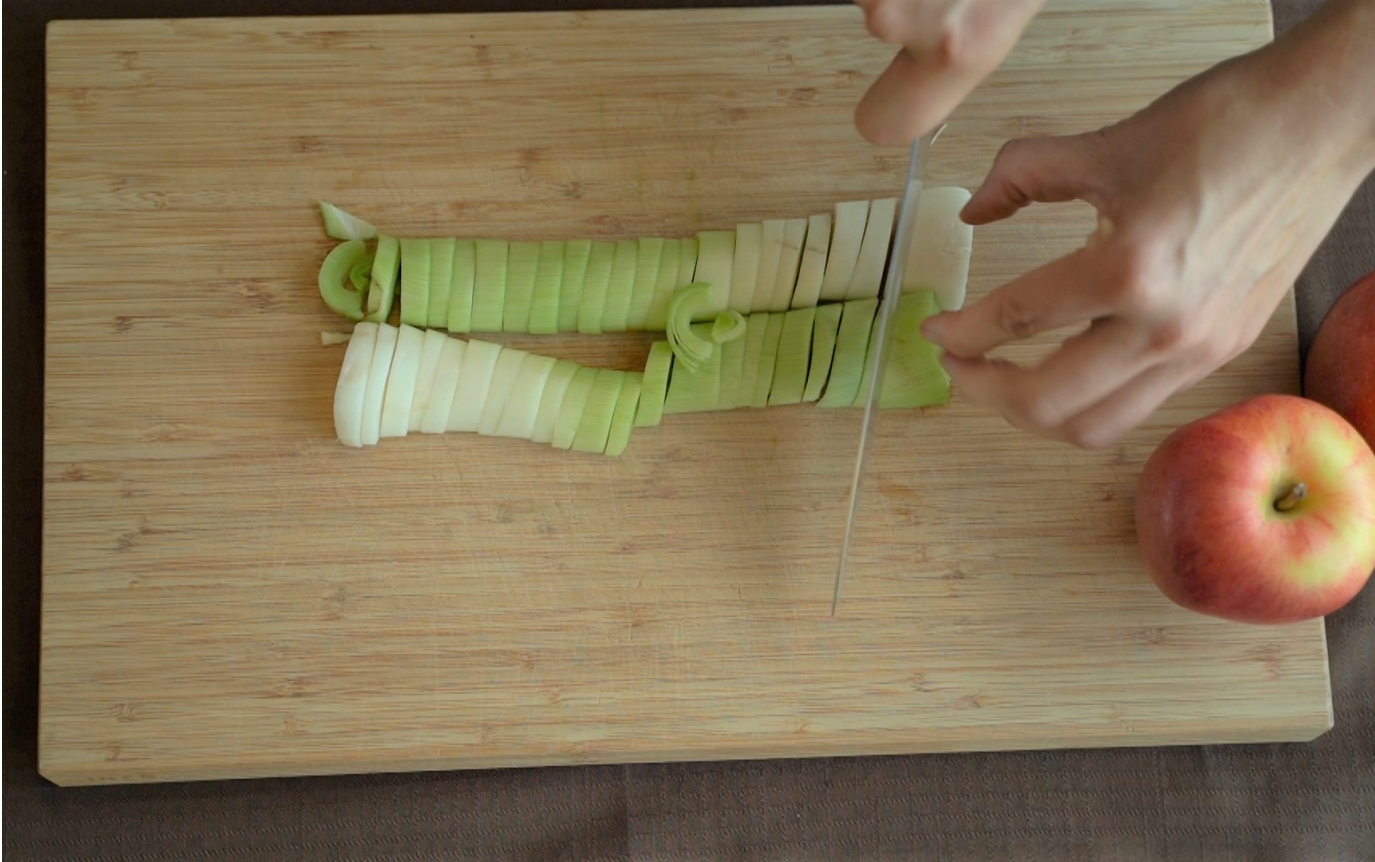
DIRECTIONS

1. Sauté leeks in oil in a medium skillet over medium heat, stirring occasionally, until the leeks are soft (about 5 minutes).
2. Add apples and continue cooking, stirring frequently, until apples begin to soften (about 3 minutes).
3. Remove from heat. Add honey, vinegar, salt and pepper. Stir gently to combine all ingredients. Serve warm.
4. Refrigerate leftovers within 2 hours.

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



Recipe from OSU Food Hero; Photo by SandG Productions



Receta de OSU Food Hero; Foto por SandG Productions

Puerros y Manzanas Salteados

Tiempo Necesario: 15 minutos Porciones: 4

Los puerros son parte de la misma familia que una cebolla. ¡Tienen un sabor un poco más dulce que una cebolla amarilla típica y se pueden usar en cualquier receta en la que normalmente se incluiría una cebolla!

INGREDIENTES

- 1 puerro mediano, picado (aprox. 3 tazas)
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 manzanas medianas, sin el corazón y picadas
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de vinagre
- 1/4 de cucharadita de sal y pimienta

Lave justo antes de usarlos. Es necesario lavar los puerros bien porque ingresa tierra en el tallo a medida que crecen. Casi siempre hay tierra atrapada entre las capas. Rebane una vez a lo largo. Enjuague a fondo bajo agua corriente, limpiando entre cada capa para quitar el suelo y la arena.

DIRECCIONES

1. Saltee los puerros en aceite en una sartén mediana sobre fuego medio, revolviendo ocasionalmente, hasta que los puerros estén suaves (aproximadamente 5 minutos).
2. Añada las manzanas y continúe cocinando, revolviendo frecuentemente, hasta que las manzanas empiecen a suavizar (aproximadamente 3 minutos).
3. Quite del calor. Añada la miel, el vinagre y la sal y pimienta. Revuelva suavemente para combinar todos los ingredientes. Sirva caliente.
4. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

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