

Spring Stir Fry

Time needed: 30 minutes Servings: 4

Bursting with delicious spring flavors, this easy to prepare sauté is perfect with a side of roasted chicken, fish, or tofu.

INGREDIENTS

- 2 Tablespoon oil
- 2 cloves garlic, minced
- 2 green onions, chopped
- 1 jalapeno, seeded and minced (optional)
- 4 cups broccoli
- 2 cups fennel, chopped
- 1 cup corn
- 1 cup cilantro
- 2 Tablespoon soy sauce
- 1 teaspoon honey



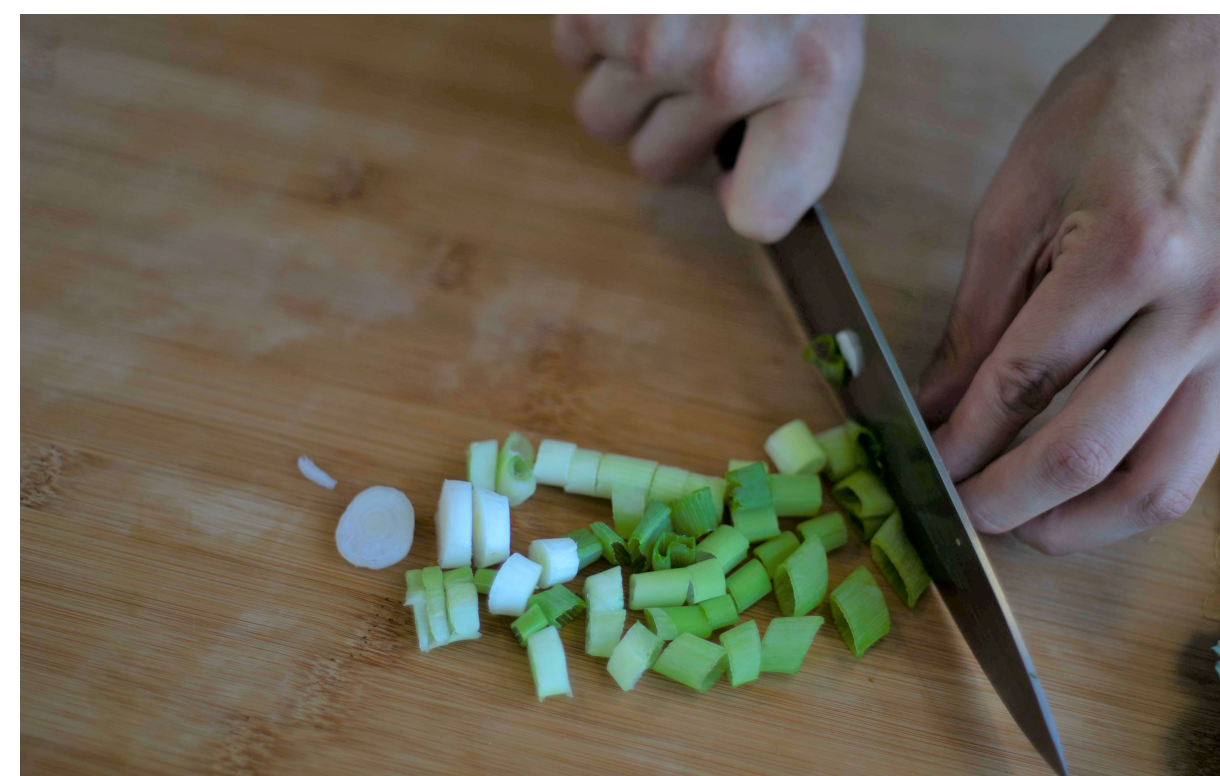
Fennel root

DIRECTIONS

1. Heat the oil in a skillet. Cook the onion, jalapeno and garlic for 1 minute.
2. Stir in broccoli, fennel, and corn. Cook until almost tender, about 10 minutes.
3. Add cilantro, soy sauce, and honey. Stir. Cook for 1 minute.
4. Serve immediately over rice or noodles.



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



Recipe adapted from USDA MyRecipes
Photos by SanG Photography



Receta adaptada de USDA MyRecipes
Fotos por SanG Photography

Salteado de Primavera

Tiempo Necesario: 20 minutos Porciones: 5

Rebosante con sabor primaveral delicioso, este salteado de preparación fácil es perfecto acompañado de un pollo rostizado, pescado o tofu.



Hinojol root

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo picado muy finos
- 2 cebolletas picadas
- 1 cebollino en rodajas finas
- 1 jalapeño sin semillas y picado
- 2 tazas de hinojo picado
- 4 tazas de brócoli (o vegetales de su elección)
- 1 taza de elote
- 1 taza de cilantro picado
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 cucharadita de miel

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. Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue el ajo, cebollinos, y jalapeño. Sofría por 1 minuto.
2. Añada brócoli, hinojo, y elote. Cocine por 10 minutos.
3. Revuelve el cilantro, salsa de soya, y miel. Sofría por 1 minuto.
4. Sirva caliente sobre arroz o pasta integral.



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION