Sesame Broccoli

Makes 4 servings

1 pound fresh **broccoli**, or 10-ounce package frozen
1 Tablespoon **salad oil**
1 Tablespoon **vinegar**
2 teaspoons **soy sauce**
1 Tablespoon **sugar**
1 Tablespoon **sesame seeds**, toasted

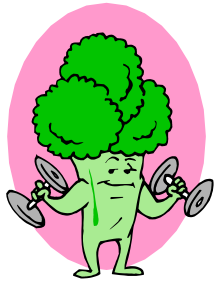
Directions

1. Wash and cut broccoli into bite-sized pieces.
2. Cook in small amount of water for 15 minutes or until just tender.
3. If using frozen broccoli, cook until heated through and just tender.
4. In small sauce pan over medium high heat, stir sesame seeds until light brown.
5. Add oil, vinegar, soy sauce and sugar. Heat to boiling.
6. Pour sauce over hot broccoli, turning to coat.
7. Serve immediately.
8. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Recipe source: Oregon EFNP curriculum.

Sesame Broccoli

Makes 4 servings



1 pound fresh **broccoli**, or 10-ounce package frozen
1 Tablespoon **salad oil**
1 Tablespoon **vinegar**
2 teaspoons **soy sauce**
1 Tablespoon **sugar**
1 Tablespoon **sesame seeds**, toasted

Directions

1. Wash and cut broccoli into bite-sized pieces.
2. Cook in small amount of water for 15 minutes or until just tender.
3. If using frozen broccoli, cook until heated through and just tender.
4. In small sauce pan over medium high heat, stir sesame seeds until light brown.
5. Add oil, vinegar, soy sauce and sugar. Heat to boiling.
6. Pour sauce over hot broccoli, turning to coat.
7. Serve immediately.
8. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Recipe source: Oregon EFNP curriculum.

Brócoli con ajonjolí (Sesame)

Hace 4 porciones

1 libra de **brócoli** fresco, o una bolsa de 10 onzas de brócoli congelado
1 cucharada de **aceite de ensalada**
1 cucharada de **vinagre**
2 cucharaditas de **salsa de soya**
1 cucharada de **azúcar**
1 cucharada de **semillas de ajonjolí**, tostadas

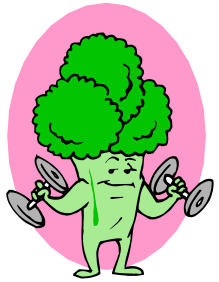
Direcciones

1. Lave y corte el brócoli en pequeños pedazos o bocados.
2. Cocínelo en un poco de agua por 15 minutos o hasta que esté apenas tierno.
3. Si está usando brócoli congelado, cocínelo hasta que esté bien caliente y tierno.
4. En una olla pequeña y a fuego medio, revuelva las semillas de ajonjolí hasta que estén ligeramente doradas.
5. Añada el aceite, el vinagre, la soya y el azúcar. Caliente hasta que hierva.
6. Ponga la salsa sobre el brócoli caliente, dándole vueltas para que quede cubierto.
7. Sirva inmediatamente.
8. Refrigere lo que sobra durante las dos horas siguientes.

Recipe source: Oregon EFNP curriculum.

Brócoli con ajonjolí (Sesame)

Hace 4 porciones



1 libra de **brócoli** fresco, o una bolsa de 10 onzas de brócoli congelado
1 cucharada de **aceite de ensalada**
1 cucharada de **vinagre**
2 cucharaditas de **salsa de soya**
1 cucharada de **azúcar**
1 cucharada de **semillas de ajonjolí**, tostadas

Direcciones

1. Lave y corte el brócoli en pequeños pedazos o bocados.
2. Cocínelo en un poco de agua por 15 minutos o hasta que esté apenas tierno.
3. Si está usando brócoli congelado, cocínelo hasta que esté bien caliente y tierno.
4. En una olla pequeña y a fuego medio, revuelva las semillas de ajonjolí hasta que estén ligeramente doradas.
5. Añada el aceite, el vinagre, la soya y el azúcar. Caliente hasta que hierva.
6. Ponga la salsa sobre el brócoli caliente, dándole vueltas para que quede cubierto.
7. Sirva inmediatamente.
8. Refrigere lo que sobra durante las dos horas siguientes.

Recipe source: Oregon EFNP curriculum.