

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Cooked Lettuce with Oyster Sauce & Garlic



Ingredients

- 1 head romaine lettuce
- 3 Tablespoons vegetable oil
- 4 cloves garlic (minced, about 2 tablespoons)
- 1 Tablespoon light soy sauce (or to taste)
- 1 Tablespoon oyster sauce (or vegetarian oyster sauce)
- 3 Tablespoons water

Instructions

Separate the romaine into individual leaves. Wash the leaves clean, paying special attention to the base of the stems, which hold the most dirt. Drain, leaving the leaves whole.

Bring a pot of water to a boil.

Meanwhile, in a small saucepan over medium heat, heat 2 Tablespoons of oil. Add the minced garlic, light soy sauce, oyster sauce and 3 Tablespoons of water. Bring the mixture to a simmer, and then turn off the heat. Set aside.

When your water is boiling, add the remaining 1 Tablespoon of oil, along with the romaine lettuce leaves. Cook for about 20 seconds, to lightly wilt the lettuce. Immediately scoop them out of the pot. Drain off any excess water, and lay them on a serving plate.

Pour the sauce over the top, and serve immediately.

Serves 3

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Lechuga cocida con salsa de ostras y ajo



Ingredientes

1 cabeza de lechuga romana
3 cucharadas de aceite vegetal
4 dientes de ajo (picados, unas 2 cucharadas)
1 cucharada de salsa de soja ligera (o al gusto)
1 cucharada de salsa de ostras (o salsa de ostras vegetariana)
3 cucharadas de agua

Instrucciones

Separe la lechuga romana en hojas individuales. Lave las hojas, prestando especial atención a la base de los tallos, que retienen la mayor parte de la suciedad. Escúrralas y déjelas enteras.

Ponga una olla con agua a hervir.

Mientras tanto, en una cacerola pequeña a fuego medio, caliente 2 cucharadas de aceite. Añada el ajo picado, la salsa de soja ligera, la salsa de ostras y 3 cucharadas de agua. Lleve la mezcla a ebullición y apague el fuego. Reserve.

Cuando el agua esté hirviendo, añada la cucharada restante de aceite y las hojas de lechuga romana. Cocine durante unos 20 segundos, para que la lechuga se marchite ligeramente. Sáquelas inmediatamente de la olla. Escorra el exceso de agua y colóquelas en un plato.

Vierta la salsa por encima y sirva inmediatamente. 3 raciones