

QUICK BITES: EGGPLANT

PREPARATION

Wash, slice, and optionally salt to reduce bitterness.
No need to peel unless tough.

ROASTED EGGPLANT SLICES

Slice, toss with oil and salt, roast at 400°F until tender.

EGGPLANT & TOMATO STIR-FRY

Sauté diced eggplant with tomatoes, garlic, and olive oil.

EGGPLANT & CHEESE QUESADILLA

Sauté eggplant slices, add cheese, grill in tortillas.

EGGPLANT & CHICKPEA MASH

Mash roasted eggplant with chickpeas, garlic, and lemon.

EGGPLANT & RICE BOWL

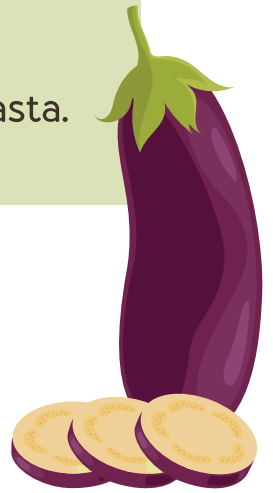
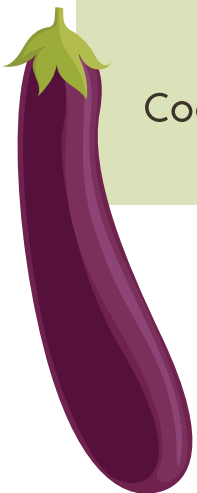
Mix roasted eggplant with cooked rice and a splash of vinegar.

EGGPLANT & BEAN TACOS

Sauté eggplant with black beans and cumin, serve in tortillas.

EGGPLANT PASTA SAUCE

Cook diced eggplant with tomatoes, onion, and herbs for pasta.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA

BOCADILLOS. RÁPIDOS. BERENJENA

PREPARACIÓN

Lávala, córtela en rebanadas y póngale sal para reducir lo amargo (si lo desea).
No es necesario pelarla a menos que esté dura la cáscara.

RODAJAS DE BERENJENA ASADA

Corte en rodajas, unte aceite y sal y hornee a 400°F hasta que quede suave.

SALTEADO DE BERENJENA Y TOMATE

Saltee la berenjena cortada en cubitos con tomate, ajo y aceite de oliva.

QUESADILLA DE BERENJENA

Saltee rodajas de berenjena, agregue queso y ase a la parrilla sobre una tortilla.

BERENJENA Y GARBANZO MACHACADOS

Haga un puré de berenjena asada con garbanzo, ajo y limón.

BERENJENA Y ARROZ

Mezcle la berenjena asada con arroz cocido y añada un poquito de vinagre.

TACOS DE BERENJENA Y FRIJOLES

Saltee la berenjena con frijoles negros y comino, sívalo en tacos.

SALSA DE BERENJENA PARA PASTAS

Cocine la berenjena cortada en cubitos con tomate, cebolla y hierbas para añadirla a su pasta favorita.



COMMUNITY FOOD BANK
OF SOUTHERN ARIZONA