



# Share Your Foodways



## Sauteed Broccoli or Mixed Vegetables

by Emily Arrisicato Pappagallo

### Ingredients

- 2 cups frozen or fresh broccoli, chopped
- 1 tsp garlic (more to taste)
- 2 Tbs oil (vegetable oil, olive oil or choice)
- Salt and pepper to taste

**Optional: Balsamic glaze**

### Directions

1. Over medium heat, add garlic and oil to a saute pan. Stir occasionally until the garlic begins to brown.
2. Add the broccoli to the pan.
3. Saute the broccoli, stirring occasionally, until slightly browned or until desired doneness.
4. Can be served warm or at room temperature.

**Optional: Top with drizzle of balsamic glaze. This method works with any vegetable of your choice. Get creative and enjoy!**



**Scan the QR code to watch how to make this and other recipes.**

Share Your Foodways is a project of Division of Folklife and Cultural Heritage at the Arts Institute of Middlesex County. Funding provided by the Middlesex County Board of County Commissioners, the New Jersey State Council on the Arts, a partner agency of the National Endowment of the Arts, and the National Endowment for the Arts.



# Share Your Foodways



## Brócoli salteado o vegetales mixtos

por Emily Arrisicato Pappagallo

### Ingredientes

- 2 tazas de brócoli (congelado o fresco), picado
- 1 cda de ajo (use más a gusto)
- 2 cdas de aceite (vegetal, oliva, o el que guste)
- Sal y pimienta a gusto

**Opcional: Glaseado balsámico**

### Direcciones

1. Poner sartén a fuego mediano. Agregue el ajo. Mezclar ocasionalmente hasta dorar el ajo.
2. Añade el brócoli al sartén.
3. Saltear el brócoli, mezclando ocasionalmente. Cocine hasta que se tueste un poco o a su gusto.
4. Sirva caliente o a temperatura

**Opcional: Rocía con glaseado balsámico. Use este método con cualquier vegetal de su preferencia. ¡Disfrute!**



Escanea el código QR para ver cómo hacer esta y otras recetas.

Share Your Foodways es un proyecto de la División de Vida Folclórica y Patrimonio Cultural del Instituto de Artes del Condado de Middlesex. Financiamiento proporcionado por la Junta de Comisionados del Condado de Middlesex, el Consejo Estatal de las Artes de Nueva Jersey, una agencia asociada del Fondo Nacional de las Artes y el Fondo Nacional de las Artes.