



# Kugel with Caramelized Leeks

Serves 4

## Ingredients:

- 3 Tablespoons Olive Oil, Divided
- 1 Large Leek, Sliced into Thin Rounds
- 1 Medium Russet Potato, Peeled and Shredded
- 1 Medium Sweet Potato, Peeled and Shredded
- 1 Medium Zucchini, Shredded
- 1 Medium Onion, diced
- 1 Clove Garlic, Minced
- 2 Large Eggs, Beaten
- 1½ Tablespoon Breadcrumbs
- Salt and Pepper to taste

## Preparation:

1. Grease small casserole dish. Preheat oven to 350°F.
2. Heat large sauté pan over medium heat. Add ½ Tablespoon olive oil and leeks, reduce heat to medium-low. Stirring often, cook until slightly browned and translucent, about 10 to 15 minutes.
3. Place shredded potatoes, zucchini, onion and garlic in a towel lined bowl. By squeezing, remove as much water as you can. Combine with leeks, eggs and ⅛ cup olive oil, bread crumbs, and salt and pepper in a large bowl. If combination is very wet, add additional bread crumbs.
4. Pour into greased casserole dish, smooth top with back of spoon.
5. Bake for 45 minutes, until Kugel is cooked and topping is browned.



## Good for You!

- ◇ Leeks are a good source of folate, a B-Vitamin that's essential for cell growth and development. They are also high in Fiber
- ◇ Zucchini is rich in Vitamin B6. Research suggests that this vitamin can help with regulating blood glucose.

## Make it your own!

- ◇ Try adding your favorite herbs and spices to make it your own.

## Did you Know?

- ◇ A Kugel is a traditional Jewish dish that has been around for hundreds of years with roots in Germany.



# Kugel with Caramelized Leeks

Serves 4

## Ingredients:

- 3 Tablespoons Olive Oil, Divided
- 1 Large Leek, Sliced into Thin Rounds
- 1 Medium Russet Potato, Peeled and Shredded
- 1 Medium Sweet Potato, Peeled and Shredded
- 1 Medium Zucchini, Shredded
- 1 Medium Onion, diced
- 1 Clove Garlic, Minced
- 2 Large Eggs, Beaten
- 1½ Tablespoon Breadcrumbs
- Salt and Pepper to taste

## Preparation:

1. Grease small casserole dish. Preheat oven to 350°F.
2. Heat large sauté pan over medium heat. Add ½ Tablespoon olive oil and leeks, reduce heat to medium-low. Stirring often, cook until slightly browned and translucent, about 10 to 15 minutes.
3. Place shredded potatoes, zucchini, onion and garlic in a towel lined bowl. By squeezing, remove as much water as you can. Combine with leeks, eggs and ⅛ cup olive oil, bread crumbs, and salt and pepper in a large bowl. If combination is very wet, add additional bread crumbs.
4. Pour into greased casserole dish, smooth top with back of spoon.
5. Bake for 45 minutes, until Kugel is cooked and topping is browned.



## Good for You!

- ◇ Leeks are a good source of folate, a B-Vitamin that's essential for cell growth and development. They are also high in Fiber
- ◇ Zucchini is rich in Vitamin B6. Research suggests that this vitamin can help with regulating blood glucose.

## Make it your own!

- ◇ Try adding your favorite herbs and spices to make it your own.

## Did you Know?

- ◇ A Kugel is a traditional Jewish dish that has been around for hundreds of years with roots in Germany.



# Kugel con Puerros Caramelizados

Serves 4

## Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite del oliva, dividido
- 1 Puerro grande, en rodajas finas
- 1 papa rojiza mediana, pelada y rallada
- 1 camote mediano, pelada y rallada
- 1 calabacín mediano, rallada
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo, picada
- 2 huevos grandes, batidos
- 1½ cucharadas de migas de pan
- Sal y pimienta a gusto

## Preparación :

1. Engrasar un cacerola pequeña. Calentar horno a 350°F.
2. Calienta un sartén grande a temperatura mediana. Agrega ½ cucharada de aceite oliva y puerros, reduce temperatura a mediana-baja. Revolviendo frecuente hasta poco dorado y translucida, unos 10 o 15 minutos.
3. Coloque papas ralladas, calabacín, cebolla y ajo en un tazón follado con papel de tolla. Apretando, remueve la mayor cantidad de agua posible. Combine con puerros, huevos, y ⅛ taza de aceite de oliva, migas de pan, sal y pimienta en un tazón grande. Si la mezcla esta muy mojada, agregue mas migas de pan.
4. Agrega a la cacerola egresada, alise la parte superior con la cuchara.
5. Hornear por 45 minutos o hasta que el Kugel este cocinado y la parte superior esta dorado.



## Saludable

- ◇ Puerros tienen folato, vitamina B que es esencial para crecimiento y desarrollo celular. También tienen a bastante fibra.
- ◇ Calabacín tiene bastante vitamina B6. Estudios sugieren que esta vitamina puede ayudar en regular la glucosa in la sangre.

## Hazlo uyo!

- ◇ Agregare sus hierbas y especias para hacerlo suyo.

## Sabia usted?

- ◇ Kugel es una comida tradicional judía que existe hace ciento de años en Alemania.



# Kugel con Puerros Caramelizados

Serves 4

## Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite del oliva, dividido
- 1 Puerro grande, en rodajas finas
- 1 papa rojiza mediana, pelada y rallada
- 1 camote mediano, pelada y rallada
- 1 calabacín mediano, rallada
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo, picada
- 2 huevos grandes, batidos
- 1½ cucharadas de migas de pan
- Sal y pimienta a gusto

## Preparación :

1. Engrasar un cacerola pequeña. Calentar horno a 350°F.
2. Calienta un sartén grande a temperatura mediana. Agrega ½ cucharada de aceite oliva y puerros, reduce temperatura a mediana-baja. Revolviendo frecuente hasta poco dorado y translucida, unos 10 o 15 minutos.
3. Coloque papas ralladas, calabacín, cebolla y ajo en un tazón follado con papel de tolla. Apretando, remueve la mayor cantidad de agua posible. Combine con puerros, huevos, y ⅛ taza de aceite de oliva, migas de pan, sal y pimienta en un tazón grande. Si la mezcla esta muy mojada, agregue mas migas de pan.
4. Agrega a la cacerola egresada, alise la parte superior con la cuchara.
5. Hornear por 45 minutos o hasta que el Kugel este cocinado y la parte superior esta dorado.



## Saludable

- ◇ Puerros tienen folato, vitamina B que es esencial para crecimiento y desarrollo celular. También tienen a bastante fibra.
- ◇ Calabacín tiene bastante vitamina B6. Estudios sugieren que esta vitamina puede ayudar en regular la glucosa in la sangre.

## Hazlo uyo!

- ◇ Agregare sus hierbas y especias para hacerlo suyo.

## Sabia usted?

- ◇ Kugel es una comida tradicional judía que existe hace ciento de años en Alemania.