

# All About Tomatillos!

**Tomatillos** are also known as Mexican husk tomatoes. They are high in vitamins A, C, K, potassium and fiber! They have a sweet, fruity flavor when cooked, and a tangy flavor when raw.

**Choose** tomatillos that are firm but not too hard, with the papery outer husks still attached. Remove the husk and rinse tomatillos before cooking.

**Store** tomatillos for up to a week wrapped loosely in plastic in the fridge.

**TIPS:** Tomatillos can be roasted, boiled, steamed or made into a salsa. Serve tomatillo salsa with chips, beans, grilled chicken or fish.



## RECIPE

## Fiesta Salad w/ Roasted Tomatillos



**Servings:** 6  
**Prep time:** 20 minutes

### Ingredients:

**2 cups cooked black beans**  
(cook according to instructions on package)  
**2 ears of corn**, husked and cut off the cob  
**1lb tomatillos**, husked and roasted (see instructions)  
**1/2 cup onion**, chopped  
**1 green bell pepper**, chopped  
**2 tomatoes**, chopped  
**1 jalapeño**, deveined and seeded, finely chopped  
**1/3 cup cilantro**, finely chopped  
**4 tbsp vegetable or olive oil**  
**1/4 cup apple cider vinegar or lime juice**  
**Salt & pepper** (to taste)

### Roasting Tomatillos:

Remove the husk from the tomatillos, and lay flat on a tin foil lined baking sheet. Drizzle with cooking oil, salt and pepper (to taste). Roast at 375 degrees for 20 minutes or until golden on the outside. Once cool, chop up the tomatillos and set aside.

*Optional:* save the liquid from the roasted tomatillos and put aside to add to the salad later.

### Preparation:

1. Combine the black beans, corn, tomatillos, onion, bell pepper, tomatoes and jalapeño in a large bowl.
2. In a separate bowl, mix the cilantro, apple cider vinegar (or lime juice if using) and the tomatillo juice (optional). Slowly mix in the oil. Pour over the other ingredients and mix well.
3. Season with salt and pepper.
4. Serve cold or hot and enjoy!



# Todo Sobre los Tomatillos!

**Los tomatillos** también se conocen como tomates de cáscara mexicana. ¡Son ricos en vitaminas A, C, K, potasio y fibra! Tienen un sabor dulce y afrutado cuando se cocinan y un sabor picante cuando están crudos.

**Elija** tomatillos que sean firmes pero no demasiado duros, con las cáscaras externas de papel todavía unidas. Retire la cáscara y enjuague los tomatillos antes de cocinarlos.

**Guarde** los tomatillos por hasta una semana envueltos sin apretar en plástico en la nevera.

**Uso:** Tomatillos tostados pueden ser usados en salsas, también se pueden comer crudos en ensaladas, salteados también los puede hervir!



## RECETA

## Ensalada de Fiesta con tomatillos asados



**Porciones:** 6

**Preparación:** 20 minutos

**Ingredientes:**

**2 tazas de frijoles negros cocidos** (cocine según las instrucciones del paquete)

**2 mazorcas de maíz** descascarilladas y cortadas

**1 libra de tomatillos**, descascarillados y tostados (ver instrucciones)

**1/2 taza de cebolla**, picada

**1 pimiento verde**, picado

**2 tomates**, picados

**1 jalapeño**, desvenado y sin semillas, finamente picado

**1/3 taza de cilantro**, picado

**4 cucharadas de aceite vegetal o de oliva**

**1/4 taza de vinagre de sidra de manzana o jugo de lima**

Sal y pimienta (al gusto)

### Tostado de tomatillos:

Retire la cáscara de los tomatillos y déjelo sobre una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Rocíe con aceite de cocina, sal y pimienta (para probar). Asar a 375 grados durante 20 minutos o hasta que esté dorado por fuera. Una vez que esté frío, corta los tomatillos y ponlos a un lado. *Opcional:* guarde el líquido de los tomatillos tostados y déjelo a un lado para agregarlo a la ensalada más tarde.

### Preparación:

1. Combine los frijoles negros, el maíz, los tomatillos, la cebolla, el pimiento, los tomates, el jalapeño y el cilantro en un tazón grande.
2. En un recipiente aparte, mezcle el cilantro, el vinagre de sidra de manzana (o jugo de lima si se usa) y el jugo de tomatillo (opcional). Mezcle lentamente el aceite. Vierta sobre los otros ingredientes y mezcle bien.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. ¡Sirve frío o caliente y disfruta!

