

All About Tomatillos



Tomatillos are also known as Mexican husk tomatoes. They are high in vitamins A, C, K, potassium and fiber!

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 add tangy, fresh flavor to soups and sauces. Serve tomatillo salsa with chips, beans, grilled chicken or fish.



RECIPE

Baked Tomatillos

Servings: 3

Prep time: 10 minutes

Cook time: 10-12 minutes

Ingredients:

5 tomatillos, sliced
salt and pepper

¼ flour

1 teaspoon garlic powder

½ teaspoon cayenne pepper

1 egg, beaten

1 cup bread crumbs

Preparation:

1. Preheat the oven to 425 degrees. Line a baking sheet with foil or spray with non-stick cooking spray.
2. Sprinkle the tomatillos with salt and pepper. Combine the flour, garlic powder, and cayenne pepper in a bowl. Place the beaten egg in another bowl. Put the bread crumbs in a third dish.
3. Dredge the tomatillos in the flour, then dip into the egg, and then coat in bread crumbs.
4. Bake the tomatillos, turning after 5 minutes, until golden.



Todo sobre los tomatillos



Los Tomatillos son una Buena Fuente de vitamina A, C, K, potasio , y fibra.

Escoja tomatillos que sean firmes pero no duros, con las hojas adjuntas. Quite las hojas y lave bien antes de cocinar.

Guarde los tomatillos hasta una semana envueltos flojamente en plástico en el refrigerador .

Consejo: los tomatillos agregan un sabor ligeramente ácido que combina bien con el sabor fresco de salsa y sopas. Sirva salsa de tomatillos con papitas, frijoles, pollo, o pescado.



RECETA

Tomatillos horneados

Porciones: 3

Preparación: 10 minutos

Cocción: 10-12 minutos

Ingredientes:

5 tomatillos rebanados
sal y pimienta

¼ taza de harina

1 cucharita polvo de ajo

½ cucharita de polvo cayena

1 huevo ,batido

1 taza de pan rallado

Preparación:

1. Precalentar el horno a 425 . Cubra la bandeja de hornear con papel aluminio o cubra con aceite de hornear.
2. Roce los tomatillos con sal y pimienta. Combine la harina, el polvo de ajo , pimienta de Cayena en un tazón. Coloque el huevo batido en otro tazón, y el pan rallado en un tercer tazón,
3. Espolvorear los tomatillos en la harina, después bane en el huevo, y después cubra con el pan rallado.
4. Horneé los tomatillos, Después de 5 minutos de vuelta, y cocine hasta que estén dorados.

