

All About Celeriac



Fun Fact: Celeriac provides more than 50% of your daily value of vitamin K in a 1/2 cup serving!

Celeriac can be eaten raw and cooked!

Choose celeriac that feels heavy for its size. If it still has its greenery or stalk attached, that means it is very fresh.

Store celeriac in a cool dark place.

Tips: If you cut a celeriac open and find it has a partially hollow core, this indicates it is less fresh; Fresh celeriac has white flesh throughout when cut open.



RECIPE

Potato-Celeriac Mash

Servings: 4

Prep time: 15 minutes

Cook time: 30 minutes

Ingredients :

2 large potatoes

2 celeriacs

2 Tbsp butter

1/4 cup cream

Salt and pepper, to taste

Optional: Add garlic for extra flavor

Preparation:

1. Wash and peel potatoes and celeriacs. Cut into 1-inch chunks.
2. Bring a large pot of salted water to a boil, and cook celeriac for 15 minutes. Add potatoes and cook for an additional 15 minutes until celeriac and potatoes are very tender. Drain.
3. Return to saucepan and stir over medium-high heat until any excess liquid in pan evaporates.
4. Add butter and cream. Mash until mixture is almost smooth. Season with salt and pepper to taste.
5. Transfer to a blender and blend until completely smooth.



Todo sobre el apionabo



Dato Curioso: El apionabo provee mas de 50% de su valor diario de vitaina K en una porción de 1/2 taza!

El apio nabo puede ser comida crudo o cocido.

Escoja un apionabo que se sienta pesado para su tamaño . Si todavía tiene so tallo verde significa que todavía esta fresco.

Guarde el apionabo en un lugar obscuro y fresco.

Consejo: Si corta un apionabo y encuentra que tiene un corazón hueco indica que no esta tan fresco; el apionabo fresco es blanco por dentro.



RECETA

Puree de papa y apionabo

Porciones: 4

Preparación: 15 minutos

Coccion: 30 minutos

Ingredientes :

2 papas grandes

2 apionabos

2 cucharadas de mantequilla

1/4 taza de crema

Sal y pimienta a gusto

Opcional: para un sabor adicional agregue ajo

Preparación:

1. Lave y pele la papa y el apionabo. Corte en pedazos de una pulgada.
2. Hierva agua en una olla grande, hierva el apionabo por 15 minutos, agregue las papas y hirva por otros 15 minutos o hasta que el apionabo y la papa esten tiernos. Drene.
3. Regrese a la olla y mezcle sobre fuego mediano– alto hasta que el liquido se vapore.
4. Anadir la mantequilla y crema. Mezcle hasta que sea una consistencia suave. Condimente con sal y pimienta a su gusto.
5. Coloque en un licuadora y lique hasta que todo este suave. .

