

All About purple Potatoes !



Purple Potatoes are a part of the Nightshade family along with eggplants and bell peppers. Purple potatoes have a pronounced earthy, sweet, and nutty flavor when cooked.

Fun Fact: It is said that purple potatoes originate from the Incan tribes of Peru, referred to as the “food of gods.”

Select purple potatoes that are deeply colored and firm without bruises.

Store these potatoes in a cool, dark place; or the refrigerator

No need to peel! As with all potatoes, the tastiest and most nutritious part is the skin!

Roast, boil or grill purple potatoes until just fork tender.



RECIPE

Purple potato Medley



Serving: 4

Preparation: 10 minutes

Cook Time: 20 minutes

Ingredients:

- 1 teaspoon olive oil
- 3 potatoes
- 1 small bell pepper chopped
- 1 small onion, chopped
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon pepper

Optional:

Red pepper flakes

Preparation:

1. Heat the oil in a skillet on medium heat. Add the onions and potatoes. Season with salt and pepper and stir.
2. Cook until the potatoes are brown and crispy on both sides.
3. Add the peppers and stir to combine. Continue cooking and stirring every few minutes, for about 5-10 minutes



Todo sobre la papa morada !



Las papas doradas son verduras de solanáceas como la berenjena y pimentón. Las papa moradas tienen un gusto terroso, dulce, y de nuez.

Dato Interesante: Dicen que las papas moradas son de origen Inca, y la conocían como la "comida de dioses"

Elija papas de color profundo, que sean firmas, pero sin moretones.

Guarde estas papas en un lugar fresco, oscuro, o en la heladera.

No necesita pelarlas! Como todas la papas la parte mas deliciosa y nutritiva esta en la cascara.

Rostiza, hierva o asarlas hasta que las papas estén tiernas.



RECETA

Mezclado de papa morada



Porciones: 4

Preparación: 10 minutos

Cocción: 20 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite
- 3 papas
- 1 pimentón pequeño , picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Opcional

- Copas de pimentón rojo

Preparación:

1. Caliente la sartén a fuego mediano y agregue el aceite . Anadir las cebollas y papa . Condimente con sal y pimienta.
2. Cocine hasta que las papas esten doradas y crujiente de ambos lados
3. Agregue los pimentones y mezcle hasta que todo este combinado. Continúe a cocinar y mezclar por unos 10-15 minutos

