

All About Tomatillos!

Fun Fact: Tomatillos are grown inside a green papery husk that will break open when this vibrant green fruit is ready to go.

Tomatillos are a surprisingly good source of fiber. They also increase the health of your digestive system, boost your immune system and increase your energy levels!

Choose tomatillos that are green with a husk that doesn't look like its too overly brown. It should also be firm to the touch.

Store uncut/unwashed tomatillos in a plastic bag in the refrigerator for up to two weeks.

Use roasted tomatillos to make salsa, sauces, or eat them raw in any salad or even sauté or boil them!



RECIPE

Salsa Verde

Servings: 2 1/2 cups
Prep time: 10 minutes
Cook time: 15 minutes

Ingredients:

1 lb Tomatillos, husked
1/2 cup onion, chopped
2 cloves of minced garlic
2 hot peppers, seeded and stemmed (you can leave the veins in for more spice)
1/4 cup cilantro
1 tbsp. lime juice (optional)
Salt, to taste

Optional:

You can also roast the tomatillos in the oven or brown them on the stovetop for a more robust flavor!

Preparation:

1. Place tomatillos in a saucepan and cover with water. Bring to a boil and simmer for 5 minutes. Remove with a slotted spoon.
2. Place the cooked tomatillos, onion, garlic, hot peppers, cilantro and lime juice into a blender or food processor and pulse until all ingredients are finely chopped and mixed. Season with salt to taste. Keep cool in refrigerator
3. Serve with chips and enjoy!



Todo Sobre los Tomatillos!

Dato interesante : Los tomatillos crecen en una cascara verde y parecida a papel, se abren una ves que la fruta verde vibrante este lista.

Los Tomatillos son una buen fuente de fibra . También mejoran la salud de su sistema digestivo, y inmunológico y aumentan su nivel de energía!

Seleccióné tomatillos de color verde y de cascara que no sea de color muy café. Debería ser firme al toque.

Almacenamiento: Los tomatillos crudos, y sin lavar pueden ser guardados en una bolsa de plástico por hasta dos semanas

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



RECETA

Salsa Verde

Porciones: 2 1/2 tazas
Preparación: 10 minutos

Tiempo de cocinar :
15 minutos

Ingredientes:

1 libra Tomatillos, descascara-
dos

1/2 taza cebolla, picada

2 diente de ajo picado

2 chiles sin semilla y tallo

1/4 taza cilantro

1 cucharada. Jugo de limón
(opcional)

Sal, a gusto

Opcional:

También puede tostar los tomatillos en el horno o dorarlos en una sartén para un sabor mas robusto.

Preparación:

1. Hierva los tomatillos y después reduzca a fuego lento, unos 5 minutos. Traslada con un cucharon perforado.
2. En una licuadora ponga los tomatillos cocinados, la cebolla, el ajo, el chile, el cilantro y el jugo de limón Lique hasta que todos los ingredientes estén mezclados. Sazone con sal a gusto. Mantenga refrigerado.
3. Sirva con papitas, y buen provecho!

