

# All About Tomatillos!



**Tomatillos** are also known as Mexican husk tomatoes. 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

### Roasted Tomatillo & Black Bean Salad



**Servings:** 4-6

**Prep time:** 20 minutes

**Ingredients:**

**10-12 tomatillos**, husked and roasted (see instructions)

**2 cups cooked black beans** (cook according to instructions on package)

**1 ear of corn**, husked and cut off the cob

**1 small red onion**, diced

**1-2 sweet peppers**, diced

**2 tomatoes**, diced

**1-2 hot peppers**, deveined and seeded, finely chopped

**1 bunch cilantro/parsley**, 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, cut in half and lay flat on a tin foil lined baking sheet. Roast at 375 degrees for 20 minutes or until golden on the outside. Let tomatillos (and liquid) cool in pan until ready to add to salad.

#### Preparation:

While tomatillos are roasting, prepare the rest of the ingredients and combine in a large bowl.

Add roasted tomatillos and their liquid. Mix to combine. Let sit in refrigerator until ready to serve!

**Note:** This recipe is best if refrigerated for at least 1-12 hours.



# 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 Tomatillo Asado Y Frijoles Negros



**Porciones:** 6

**Preparación:** 20 minutos

**Ingredientes:**

**10-12 tomatillos**, descascarillados y tostados (ver instrucciones)

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

**1 mazorcas de maíz** descascarilladas y cortadas

**1 cebolla pequeña**, picada

**1-2 pimiento verde**, picados

**2 tomates**, picados

**1-2 chiles**, desvenado y sin semillas, finamente picado

**1 manojo cilantro/perejil**, 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)

#### **Tomatillos Tostados:**

Retire la cáscara de los tomatillos, córtelos por la mitad y colóquelos sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Asar a 375 grados durante 20 minutos o hasta que estén dorados por fuera. Deje que los tomatillos (y el líquido) se enfríen en la sartén hasta que estén listos para agregar a la ensalada.

#### **Preparación:**

Mientras se tuestan los tomatillos, prepare el resto de los ingredientes y combine en un tazón grande.

Agregue los tomatillos asados y su líquido. Mezclar para combinar. Deje reposar en el refrigerador hasta que esté listo para servir.

**Nota:** Esta receta es mejor si se refrigera durante al menos 1-12 horas

