

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

Dilly Purple Potato Salad



Servings: 4

Prep Time: 25 minutes

Cook Time: 15 minutes

Ingredients:

1 lb. purple potatoes, roasted or boiled, and cut into cubes

1 tbsp cooking oil

5 small shallots, finely minced

1 bunch turnips, bulbs and greens finely chopped

2 tbsp fresh dill, finely chopped
OR F2Y Herb Blend

1 medium napa cabbage, finely chopped

1/4 cup apple cider vinegar

2 tbsp olive oil

Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Wash and dry potatoes; toss in 2-3 tbsp of olive oil, and roast in a 350 degree oven for 15-25 minutes OR boil potatoes for 10-12 minutes. **LEAVE THE SKINS ON!**
2. While potatoes are cooking, turn a skillet on at low heat, add 1 tbsp cooking oil and slowly sauté the shallots for 5 minutes, they should start to brown.
3. Raise heat to medium and add the turnips, greens, potatoes and apple cider vinegar, sautéing for another 5-7 minutes.
4. Turn off the heat and add the napa cabbage, dill, olive oil and salt and pepper. Toss for 2-3 minutes or until the cabbage and dill start to soften.
5. Serve warm or cold, and enjoy!



Todo sobre las papas moradas



Las papas doradas son parte de la familia solanáceas como la berenjena y pimentón. Las papas 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 los dioses”

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

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

No necesita pelarlas! Como todas las papas la parte más deliciosa y nutritiva está en la cascara.

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



RECETA

Ensalada de papa morada con eneldo



Porciones: 4

Preparación: 25 minutos

Cocinar: 15 minutos

Ingredientes:

1 libra de papas moradas, asadas o hervidas y cortadas en cubos

1 cucharada de aceite de cocina

5 chalotes pequeños, finamente picados

1 manojo de nabos, bulbos y verduras finamente picadas

2 cucharadas de eneldo fresco, finamente picado o mezcla de hierbas F2Y

1 col napa, finamente picada

1/4 taza de vinagre de manzana

2 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta para probar

Preparación:

1. Lava y seca las papas; mezcle con el aceite y rostiza en un horno a 350 por unos 15-25 minutos o hierva por 10-12 minutos. ¡No las pelen!
2. Mientras se cocinan las papas, encienda una sartén a fuego lento, agregue 1 cucharada de aceite de cocina y saltee lentamente los chalotes durante 5 minutos, deben comenzar a dorarse.
3. Eleve el fuego a fuego medio y agregue los nabos, las verduras, las papas y el vinagre de manzana, saltee durante otros 5-7 minutos.
4. Apague el fuego y agregue la col napa, el eneldo, el aceite de oliva y la sal y la pimienta. Mezcle durante 2-3 minutos o hasta que la col y el eneldo comiencen a suavizarse.
5. ¡Sirve caliente o frío, y disfruta!

