

ALL ABOUT TOMATILLOS

Tomatillos are also known as a husk tomato, and originated in Mexico. Tomatillos are bright green and start to yellow as they ripen. The husk is easily removed with your hands, leaving a delicious fruit that can be eaten raw or cooked. Tomatillos are tart and slightly acidic when raw, but become soft and sweet when cooked!

Store Tomatillos in a loose plastic bag or bowl in the refrigerator and use within a week.

Use: Tomatillos are typically used to make Salsa Verde and can be used raw, steamed, boiled or roasted. Add tomatillos to salads for a pop of tart flavor, puree in vinaigrettes, or cook in sautés or soups!

Historical Fact: Tomatillos are thought to have been cultivated by the Aztecs in Mexico. Several years ago fossils of husk tomatoes were discovered in the Patagonia region of Argentina, proving that the tomatillos history dates back at least 52 million years!

Do you love Fresh2You Recipe Bundles?

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

PAN-FRIED STUFFED PEPPERS WITH TOMATILLOS AND CORN

Prep time: 20 mins / Servings: 2-4 people

INGREDIENTS

1 cup beans, cooked
1 lb. tomatillos
 husk removed & cut in half
2 corn on the cob, shucked
1-3 hot peppers, sliced
1 bunch cilantro, chopped
1 lb. frying peppers
 cut in half & seeds removed
salt to taste

DIRECTIONS

1. Cook your preferred bean (garbanzo, pinto, or Great Northern) according to package directions. Set beans aside.
2. In a pan on high heat, char corn, tomatillos and hot peppers (cooking 2-3 minutes)
3. Toss cooked beans with tomatillos and corn mixture. Add cilantro and salt.
4. Fill each half of a frying pepper with mixture. Arrange peppers so that they fit tightly in a frying pan. Turn heat on medium to medium high, and cover pan. Let peppers cook for approximately 10 minutes or until peppers are browned on the bottom.
5. Top with your favorite cheese and serve as a side dish or as your meal!

TODO SOBRE LOS TOMATILLOS

Los **tomatillos** también se conocen como tomate de cáscara y se originaron en México. Los tomatillos son de color verde brillante y comienzan a amarillear a medida que maduran. La cáscara se retira fácilmente con las manos, dejando una deliciosa fruta que se puede comer cruda o cocida. Los tomatillos son agrios y ligeramente ácidos cuando están crudos, ¡pero se vuelven suaves y dulces cuando se cocinan!

Guarde los tomatillos en una bolsa de plástico suelta o un tazón en el refrigerador y úselos dentro de una semana.

Uso: Los tomatillos se usan típicamente para hacer Salsa Verde y se pueden usar crudos, al vapor, hervidos o asados. ¡Agregue tomatillos a las ensaladas para obtener un toque de tarta, haga puré en vinagretas o cocine en salteados o sopas!

Hecho histórico: Se cree que los tomatillos fueron cultivados por los aztecas en México. Hace varios años, se descubrieron fósiles de tomates de cáscara en la región de la Patagonia Argentina, lo que demuestra que la historia de los tomatillos se remonta al menos a 52 millones de años.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you

.....

PIMIENTAS RELLENAS CON TOMATILLOS Y MAÍZ

Preparación: 20 minutos / Porciones: 2-4 personas

INGREDIENTS

1 taza de frijoles, cocidos
1 lb. tomatillos, sin la cascara y cortados a la mitad
Maiz de 2 mazorcas
1-3 chiles, rebanados
1 manojo de cilantro, picado
1 lb. de pimientos de freír, cortados a la mitad, sin las semillas
sal, a gusto

PREPARACIÓN

1. Cocine su frijol preferido (garbanzo, pinto o Great Northern) de acuerdo con las instrucciones del paquete. Ponga los frijoles a un lado.
2. En una sartén a fuego alto, carbonice el maíz, tomatillos y pimientos picantes (cocinando 2-3 minutos)
3. Mezcle los frijoles cocidos con la mezcla de tomatillos y maíz. Agregue cilantro y sal.
4. Llena cada mitad de un pimiento para freír con la mezcla. Arregle los pimientos para que quepan bien en una sartén. Encienda el fuego de medio a medio alto y cubra la sartén. Deje que los pimientos se cocinen durante aproximadamente 10 minutos o hasta que los pimientos estén dorados en el fondo.
5. ¡Cubra con su queso favorito y sirva como un bocadillo o como comida!