



## ARTICHOQUES

### **WHAT IS AN ARTICHOKE?:**

An artichoke, part of the thistle family, is an unopened flower bud. Baby artichokes may be trimmed and eaten whole, while larger artichokes need more preparation. Artichokes are a good source of fiber, vitamin C, folate, and magnesium.

### **HOW TO SELECT ARTICHOQUES:**

Look for artichokes that are firm, heavy, and medium-sized. Avoid artichokes that look dry or brown. When you squeeze the artichoke, it should make a squeaky sound.

### **HOW TO PREPARE ARTICHOQUES:**

Thoroughly wash the artichoke before using. To prepare for cooking, cut about an inch off the top of the artichoke as well as the bottom of the stem. (The whole stem may be removed if desired.) Trim off the tips of the artichoke petals. After cooking by any of the methods below, remove leaves and eat tender, white portions of each one after seasoning or dipping. Once all leaves are eaten, be sure to remove the fuzzy center of the artichoke, known as the “chock,” which is not edible. The remaining portion, the “heart” and stem, can be seasoned and eaten as well.

**Boiled Artichokes:** Boil a large pot of water and flavor with a dash of salt. Place the artichokes in the boiling water and cover with a lid. Allow to cook until the stem of the artichoke is tender and the outer leaves are easily pulled out, about 30-45 minutes. Remove from the pot and drain off any excess water. Flavor with a squeeze of lemon juice, a bit of olive oil, and your favorite seasonings, or eat with a dip.

**Steamed Artichokes:** Boil a large pot of water and insert the steamer basket. Place the artichokes in the basket stem side up and cover with lid. Allow to cook until the stem of the artichoke is tender and the outer leaves are easily pulled out, about 30-50 minutes. Remove from basket, flavor with a squeeze of lemon juice, a bit of olive oil, and your favorite seasonings, or eat with a dip.

**Baked Artichokes:** Preheat oven to 425°F. Place an artichoke on top of 2 sheets of aluminum foil. Season with a drizzle of olive oil, lemon, or balsamic vinegar and a dash of salt. Fully cover the artichoke with the foil, place in the oven, cook for about 1 hour, or until tender.

**Grilled Artichokes:** Cut a steamed or boiled artichoke in half. Brush with a bit of olive oil and place on a grill. Cook for about 4 minutes on each side.



## ALCACHOFAS

### **¿QUÉ ES UNA ALCACHOFA?:**

La alcachofa pertenece a la familia del cardo, es un capullo de flor sin abrir. Las alcachofas pequeñas pueden recortarse y comerse enteras, mientras que las más grandes necesitan mayor preparación. Las alcachofas son una buena fuente de fibra, vitamina C, ácido fólico y magnesio.

### **CÓMO SELECCIONAR ALCACHOFAS:**

Escoja alcachofas que sean firmes, pesadas y de tamaño mediano. Evite alcachofas que sean de color marrón, o estén secas. Para comprobar su frescura, al apretarlas deben crujir.

### **CÓMO PREPARAR ALCACHOFAS:**

Lave muy bien las alcachofas antes de usarlas. Para cocinarlas, corte aproximadamente una pulgada de la parte de arriba y la parte de abajo del tallo (si lo desea puede remover el tallo por completo). Recorte todas las puntas de los pétalos. Después de cocinarlas usando cualquiera de los métodos a continuación, retire las hojas, para entonces la parte blanca estará tierna y lista para comer, bien sea sazonadas o untadas. Una vez que haya consumido todas las hojas, asegúrese de quitar los pelillos del centro, estos son el “germen” de la flor, y no son comestibles. El resto, la parte llamada “el corazón” y el tallo, pueden sazonarse y comerse también.

**Alcachofas Hervidas:** Ponga a hervir una olla grande con agua y sal. Coloque las alcachofas en el agua hirviendo y tápelas. Cocínelas hasta que el tallo esté blando y las hojas sean fáciles de arrancar, de 30 a 45 minutos aproximadamente. Sáquelas de la olla y escúrralas hasta que no quede ningún remanente de agua. Sazone con jugo de limón, un poco de aceite de oliva, su especia favorita, o sumérjalas en su salsa favorita.

**Alcachofas al Vapor:** Ponga a hervir agua en una olla grande y coloque dentro de ella una cesta para cocinar vegetales. Ponga las alcachofas dentro de la cesta de vapor, con los tallos hacia arriba y tápelas. Cocínelas hasta que el tallo esté blando y las hojas sean fáciles de arrancar, de 30 a 50 minutos aproximadamente. Retírelas de la cesta, sazone con jugo de limón, un poco de aceite de oliva, su especia favorita, o sumérjalas en su salsa favorita.

**Alcachofas Horneadas:** Precaliente el horno a 425°F. Coloque cada alcachofa sobre una hoja de papel de aluminio doble. Rocíelas con aceite de oliva, jugo de limón, vinagre balsámico y una pizca de sal. Cubra la alcachofa completamente con el papel de aluminio, hornéela por 1 hora aproximadamente o hasta que se ablande.

**Alcachofas a la Parrilla:** Corte por la mitad una alcachofa hervida o al vapor. Con una brochita cúbrala con un poco de aceite de oliva y llévela a la parrilla. Cocínela de cada lado por aproximadamente 4 minutos.