



PARSNIP

WHAT IS A PARSNIP?

A parsnip is a sweet-tasting, cream-colored, tapered root vegetable related to carrot and parsley. It is high in potassium and sugar, and contains soluble and insoluble dietary fiber.

HOW TO SELECT PARSNIPS:

Look for parsnips that are firm (not shriveled), and uniform in color (no brown spots or bruises).

HOW TO PREPARE PARSNIPS:

Parsnips may be prepared just like a carrot. Thoroughly wash the parsnip, cut off the ends, and peel off the outer layer with a vegetable peeler. If the core is tough, you may cut this out. Slice or dice parsnip into desired size pieces.

Raw Parsnip: Grated parsnips may be served on a salad or added into a coleslaw, quiche, or casserole dish.

Steamed Parsnip: Slice parsnips into preferred size or keep them whole. Place them in a steamer basket over a large pot of boiling water, cook until tender, or about 5-10 minutes depending on their size.

Sautéed Parsnip: In a sauté pan over medium-high heat, heat olive oil, cook parsnips until tender, and serve as a side dish.

Roasted Parsnip: Preheat oven to 425°F. Slice parsnips into desired size pieces. Toss them with a drizzle of olive oil, salt, pepper, and garlic powder, and spread evenly on a baking pan. Cook for about 20 minutes, or until tender. Toss parsnips with any additional seasonings desired. For parsnip fries, slice the parsnips into the shapes of French fries and bake in the oven at 450°F for about 20 minutes, or until crispy.

Mashed Parsnip: Boil parsnips in a stockpot with water and a pinch of salt. Once they are tender, about 10 minutes, remove from heat and drain out the liquid. Let cool. Place the parsnips in a food processor or large bowl with olive oil, nonfat milk, salt, and garlic powder. Blend until they are the consistency of mashed potatoes.



CHIRIVÍA

¿QUÉ ES CHIRIVÍA?

La chirivía es una verdura de raíz cónica, de color crema y de sabor dulce. Está relacionada con la zanahoria y el perejil. Tiene un alto contenido de potasio y azúcar, y contiene fibra dietética soluble e insoluble.

CÓMO SELECCIONAR CHIRIVÍA:

Busque una chirivía que sea firme (no arrugada), y de color uniforme (sin magulladuras o manchas cafés).

CÓMO PREPARAR CHIRIVÍA:

La chirivía se puede preparar como una zanahoria. Es necesario lavar la chirivía completamente, cortar los extremos, y retirar la capa exterior con un pelador de verduras. Si el centro está duro, también puede quitarlo. Prepare la chirivía en rebanadas o cuadritos del tamaño deseado.

Chirivía Cruda: La chirivía cruda y rallada se puede servir en una ensalada verde o ensalada de repollo, en quiche, o en cacerola.

Chirivía Salteada: En una sartén a fuego medio-alto caliente el aceite de oliva, cocine la chirivía hasta que esté tierna y sirva como una guarnición.

Chirivía al Vapor: Corte la chirivía al tamaño preferido o dejela entera. Colóquela en una canasta de vapor, dentro de una olla grande con agua hirviendo y cocine hasta que esté tierna, o durante 5-10 minutos dependiendo de su tamaño.

Chirivía Asada: Precaliente el horno a 425°F. Corte la chirivía en trozos del tamaño deseado. Mezcle los trozos con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y ajo en polvo, y colóquelos uniformemente sobre una bandeja para hornear. Cocine durante 20 minutos, o hasta que los trozos estén tiernos. Mezcle la chirivía con cualquier condimento adicional que usted desee. Para hacer "papas fritas" de chirivía, corte la chirivía en forma de papas fritas y cocina en el horno a 450°F por unos 20 minutos, o hasta que estén crujientes.

Puré de Chirivía: Hierva la chirivía en una olla con agua y una pizca de sal. Una vez que esté tierna, después de unos 10 minutos, retírela del fuego y drene el agua. Déjala enfriar. Coloque la chirivía en un procesador de alimentos con aceite de oliva, leche sin grasa, sal y ajo en polvo. Mezcle hasta que obtenga la consistencia de un puré de papa.