



LEEKS

WHAT ARE LEEKS?:

Leeks are in the onion family but have a sweeter, milder flavor than ordinary onions. They consist of large stalks ranging from white and pale green at the bottom to dark green at the top. The fibrous dark green parts are usually discarded. The rest must be washed thoroughly to remove any soil remaining inside. Leeks are an excellent source of vitamin A as well as a good source of vitamin C and folate.

HOW TO SELECT LEEKS:

Look for leeks with dark green leaves and bulbs that are firm and free of wrinkles, cracks, and blemishes.

HOW TO PREPARE LEEKS:

Before preparing, thoroughly wash the leek to remove dirt. Cut the last few inches of dark green leaves off along with just the tip of the root end and discard. It is best to slice the leeks, let them sit in a bowl of water for about 5-10 minutes, and then agitate them with your hands. Another option is to run water over sliced leeks in a colander. If you plan to cook leeks in large pieces, slice the leeks in half lengthwise and rinse under running water while separating the sections and rinsing out dirt.

Raw Leeks: Sliced leeks may be added to salads or other dishes like you would onions, chives, or shallots. Use only the white and lighter green parts when eating raw.

Roasted Leeks: Preheat oven to 400°F. Cut leeks in half lengthwise and then toss leeks in olive oil, salt, and pepper, and spread out on a baking sheet. Allow to cook in oven for about 25 minutes, or until the leeks are tender. Serve with other roasted vegetables as a side dish.

Baked Leeks: Sliced leeks are a great addition to baked casseroles, quiches, vegetable frittatas, or scalloped potatoes.

Sautéed Leeks: Leeks may be chopped or sliced and sautéed with olive oil, salt, and pepper or added with other vegetables in a stir-fry.



PUERRO

¿QUÉ SON PUERROS?:

Los puerros son de la familia de la cebolla pero su sabor es más dulce y delicado que el de la cebolla. Son tallos largos que van desde blanco y verde pálido en la parte de abajo, hasta verde oscuro en las puntas. Normalmente la parte verde oscura se desecha, el resto debe lavarse muy bien hasta sacar toda la tierra que a veces se oculta entre las capas. Los puerros son una fuente excelente de vitamina A, así como también una buena fuente de vitamina C y ácido fólico.

CÓMO SELECCIONAR PUERROS:

Escoja puerros que sus hojas sean de color verde oscuro y sus bulbos firmes libres de grietas, marcas y manchas.

CÓMO PREPARAR PUERROS:

Antes de prepararlos lave muy bien los puerros para sacar toda la tierra que puedan tener. Corte las últimas pulgadas de las hojas verdes junto con la punta final de la raíz y deséchelas. Para lavar bien los puerros, es mejor rebanarlos primero y luego dejarlos reposar en un bol con agua por 5-10 minutos, y luego agitarlos con las manos. Otra opción es colocarlos picados en un colador bajo el chorro de agua. Si piensa cocinar los puerros en trozos grandes, córtelos por la mitad en sentido longitudinal, luego lávelos bajo el chorro de agua separando las capas y de esta forma eliminar toda la tierra.

Puerros Crudos: Las rebanadas de puerros se pueden agregar a ensaladas u otros platos a los que usted agregaría cebollas, cebollín, o cebollino. Cuando vaya a comer los puerros crudos, use sólo la parte de color blanco y verde claro.

Puerros al Horno: Precaliente el horno a 400°F. Corte los puerros longitudinalmente y luego revuélvalos con aceite de oliva, sal y pimienta. Luego extiéndalos en una bandeja para hornear. Hornéelos por 25 minutos o hasta que estén blandos. Sírvalos como acompañante junto con otros vegetales horneados.

Puerros Cocidos: Los puerros rebanados realzan el sabor de cualquier cazuela al horno, quiches, tortillas de vegetales, o escalopes de papas.

Puerros Salteados: Los puerros deben ser picados o rebanados para luego sofreírlos con aceite de oliva, sal y pimienta. También puede añadir al sofrito algún otro vegetal de su preferencia.