

## HOW TO:

# GARLIC *Ajo*



**WHAT IS GARLIC?** Garlic is an aromatic ingredient used in recipes to add flavor to dishes of all cultures. The garlic bulb is a cluster of cloves surrounded by papery skin. Garlic contains a compound called allium that has health benefits such for the cardiovascular, immune, inflammatory, digestive, and detoxification systems in the body.

**HOW TO SELECT GARLIC:** When buying fresh loose garlic, choose a garlic bulb that is plump and without broken skin. Garlic bulbs should be heavy and firm.

**HOW TO PREPARE GARLIC:** Remove the outer layers of the garlic bulb skin until small cloves are visible and can be separated. With a clove on a cutting board, lay your knife horizontal on the clove and gently press the knife on its flat side with the palm of your hand, making sure to avoid the sharp end of the knife. This should crack open the clove's peel and make it quick and easy to remove. Separate the peel from the garlic clove and use whole or chopped.

- **Fresh Garlic:** Fresh garlic cloves may be peeled and finely diced, minced, or even grated and added to salsas, salad dressings, dips, sauces, quiches, or simple chopped veggies.
- **Roasted Garlic:** Whole, peeled garlic cloves may be tossed with olive oil, wrapped in aluminum foil, and roasted in the oven at 375°F for 45-60 minutes. You may add roasted garlic cloves to roasted vegetable dishes and pizzas or puree into sauces. You may also roast the whole garlic bulb by cutting off the top of a large garlic bulb, drizzling with olive oil, and placing in aluminum foil on a baking sheet in the oven at 400°F for 30-40 minutes.
- **Sautéed Garlic:** Add chopped garlic to sautéed dishes, like stir-fries, sautéed vegetables or greens, or sauces.

**¿QUÉ ES AJO?** Es un ingrediente aromático que se usa en las recetas para realzar el sabor de los platos en todas las culturas. El bulbo de ajo es un racimo de gajos (dientes) cubiertos por una corteza semejante a un papel fino. El ajo contiene un compuesto llamado alicina que aporta beneficios para la salud, como por ejemplo: el sistema cardiovascular, inmune, digestivo, y también tiene propiedades antiinflamatorias y desintoxicantes en el cuerpo.

**CÓMO SELECCIONAR AJO:** Al comprar ajo fresco y suelto, elija un bulbo de ajo que sea grande y que no tenga la piel cuarteada. Los bulbos de ajos deben estar pesados y firmes.

**CÓMO PREPARAR AJO:** Retire las capas de piel de los bulbos hasta que los pequeños dientes se vean y puedan separarse. Coloque un diente de ajo en la tabla de picar y con un cuchillo en posición horizontal presione suavemente el cuchillo en el lado plano con la palma de su mano, asegúrese de evitar presionar sobre el filo del cuchillo. Esto hará que la piel se rompa facilitando la tarea de pelar los ajos. Separe la cáscara de los ajos y úselos enteros o picados como sea necesario.

- **Ajos Frescos:** Los bulbos de ajos frescos deben pelarse y luego cortarse en cubitos, o machacarse, o hasta rallarse y añadirse a las salsas, aderezos para ensaladas, dips, salsas, quiches, o simplemente a los vegetales picados.
- **Ajos Rostizados:** Mezcle con aceite de oliva los dientes de ajos enteros y pelados, envuélvalos en papel de aluminio, y rostícelos en el horno a 375°F por 45-60 minutos. Añada los ajos rostizados a sus platos de vegetales y pizzas o hágalos puré y agréguelos a sus salsas. También puede rostizar la cabeza de ajo completa cortando la parte de arriba de un bulbo de ajo grande, rostizándola con aceite de oliva y colocándola en papel de aluminio en una bandeja y llevándolo al horno por 30-40 minutos a 400°F.
- **Ajos Salteados:** Añada ajos picados a sus platos salteados, como sofritos, vegetales o hojas verdes salteadas, o salsas.

