

HOW TO:

QUINCE *Membrillo*



WHAT IS A QUINCE? Quince is one of the earliest known fruits in history, originating in Asia, and is typically harvested during the fall season. It has golden-yellow skin and looks a lot like a pear. Under the rough skin is white flesh that is tough and spongy. Quince is an excellent source of Vitamin C.

HOW TO SELECT QUINCE: Look for quinces that are firm to the touch and free of soft and dark spots. Ripe quinces have a bright yellow color with little specks of brown. Underripe quince may still be covered in a layer of fuzz.

HOW TO PREPARE QUINCE: Quinces are too bitter to eat raw and must be cooked. Thoroughly wash quince before using. To prepare, peel the skin and cut the raw quince in halves or quarters. Remove the seeds with a small knife.

- **Poached Quince:** Add peeled and chopped quince with enough water to cover the fruit in a saucepan and bring to a boil. Then, reduce to low heat and simmer until quince begins turning pink in color. Add honey and cinnamon when it becomes soft and takes on a reddish-pink color. Enjoy on its own or added to nonfat yogurt, our Brighter Bites banana ice cream, or baked goods.
- **Baked Quince:** Place quince slices in a deep baking dish, cover with water, and sprinkle with sugar or drizzle with honey and lime juice. Cover with aluminum foil and bake for 1 hour at 300°F degrees. Remove foil and bake for an additional 10 minutes until slices are golden and soft.
- **Quince Jam:** Fill a large saucepan with water and bring to a boil. Add grated quince, lemon zest and lemon juice. Turn the heat down and simmer for 10 minutes, or until quince is soft. Add sugar and bring to a boil again. Stir until the sugar is dissolved and reduce heat to medium. Cook uncovered for 30 to 50 minutes, stirring occasionally until jam turns orange-pink and thickens.

¿QUÉ ES MEMBRILLO? El membrillo es una de las primeras frutas conocidas en la historia, es originaria de Asia, y normalmente es cosechada en el otoño. La piel es de color dorado amarillento y se parece mucho a la pera. Debajo de su piel gruesa se encuentra la pulpa blanca que es dura y esponjosa. El membrillo es una excelente fuente de Vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR MEMBRILLO: Escoja membrillos que sean firmes al tacto y estén libres de manchas oscuras y aguadas. Los membrillos maduros son de color amarillo brillante con pequeñas manchas marrones. Un membrillo que no está maduro aún puede estar cubierto por una capa de pelusas.

CÓMO PREPARAR MEMBRILLO: Los membrillos son muy amargos para comerse crudos y deben ser cocinados. Lave muy bien los membrillos antes de usarlos. Para prepararlos, pele y corte el membrillo crudo por la mitad o en cuartos. Con un cuchillo pequeño, retire las semillas.

- **Membrillo Escalfado:** Ponga a hervir suficiente agua en una olla hasta cubrir el membrillo picado y pelado. Luego baje el fuego al mínimo y deje cocinar hasta que el membrillo se torne un color rosado. Cuando se torne suave y parece color rosado rojizo, añada miel de abejas y canela. Disfrútelo por sí solo, o añada a su yogur descremado, al helado de banana de Brighter Bites, a su ensalada de frutas, incluso hasta a sus pasteles.
- **Membrillo Horneado :** Coloque rebanadas de membrillo en una bandeja para hornear profunda, cúbralo con agua, y espolvórelo con azúcar o rocíe con miel de abejas y jugo de limón. Cubra con papel de aluminio y hornee por una hora a 300°F. Retire el papel de aluminio y cocine por 10 minutos más hasta que las rebanadas estén doradas y suaves.
- **Mermelada/Jalea de Membrillo:** Llene una olla grande con agua y póngala a hervir. Añada membrillo rallado, corteza y jugo de limón. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos o hasta que el membrillo se ablande. Añada el azúcar y póngalo a hervir de nuevo. Revuelva hasta que el azúcar se haya disuelto y reduzca el fuego a medio. Cocine destapado de 30 a 50 minutos, revuelva ocasionalmente hasta que la jalea se espese y se torne entre anaranjada y rosada.

