

HOW TO:

RHUBARB *Ruibarbo*

WHAT IS RHUBARB? Rhubarb grows in stalks, similar to celery, but with a pinkish-red color. Rhubarb has a very sour taste and is usually cooked with sweet fruits in dishes and desserts. Rhubarb is a great source of dietary fiber and vitamin K.

HOW TO SELECT RHUBARB: Look for rhubarb stalks that are firm and crisp, with shiny skins and small leaves. Be careful not to eat the leaves because they are toxic.

HOW TO PREPARE RHUBARB: Rhubarb is too sour to eat raw and is usually cooked and sweetened. To prepare rhubarb, first remove and toss out the leaves from the stalks and wash thoroughly before cutting. Do not cut the stalks until you are ready to use them, or the rhubarb will dry out. With a vegetable peeler, remove any blemishes from the surface of the stalks. Use a sharp knife to cut the stalks into small pieces.

- **Stewed Rhubarb:** In a saucepan, combine equal parts of sugar and water (enough water to cover the amount of rhubarb) and bring to a boil over medium heat. Stir water until the sugar has dissolved. Add the rhubarb pieces and bring back to a boil. Reduce heat to a simmer and cook rhubarb until it is crisp and tender, approximately for 10 minutes. Stewed rhubarb can be enjoyed on its own, as a side dish with meats and fish, or added on top of nonfat yogurt, oatmeal, bread, and ice cream.
- **Roasted Rhubarb:** Preheat oven to 450°F and line a baking sheet with parchment paper. Spread raw rhubarb pieces evenly on baking sheet and roast for 8-10 minutes, or until they are slightly soft. Remove baking sheet from the oven and let rhubarb cool down. Roasted rhubarb is a perfect tart topping to add to your favorite mixed green salad.
- **Rhubarb in Baked Goods:** Diced rhubarb can be added to your favorite bread and muffin recipes. Just fold your desired amount into the batter when all other ingredients are well combined.

¿QUÉ ES RUIBARBO? El ruibarbo crece en talluelos, similares al apio, pero de color rojo sonrosado. Tiene un sabor muy agrio y usualmente se cocina con frutas dulces en platos y postres. El ruibarbo es una gran fuente de fibra dietética y vitamina K.

CÓMO SELECCIONAR RUIBARBO: Escoja manojos de ruibarbo que sean firmes y crujientes, de corteza brillante y hojas pequeñas. Tenga cuidado de no comer las hojas porque son venenosas.

CÓMO PREPARAR RUIBARBO: El ruibarbo es muy agrio para comerlo crudo y usualmente se cocina y endulza. Para preparar el ruibarbo, primero quite y arranque las hojas de los tallos y lávelos muy bien antes de picarlos. No corte los tallos hasta que esté listo para usarlos, de lo contrario el ruibarbo se secará. Con un pelador de vegetales, retire todas las magulladuras de la superficie de los tallos. Use un cuchillo afilado para picar los tallos en trozos pequeños.

- **Ruibarbo Guisado:** En una olla combine en partes iguales azúcar y agua (suficiente agua para cubrir la cantidad de ruibarbo) y póngalo a hervir a fuego medio. Mezcle el agua hasta que el azúcar se haya disuelto. Añada los trozos de ruibarbo y hierva de nuevo. Cocine a fuego lento y cocine el ruibarbo hasta que quede crujiente y tierno, aproximadamente por 10 minutos. El ruibarbo guisado puede disfrutarse comiéndolo solo, como acompañante con carnes y pescado, o agregarse encima de su yogurt descremado, avena, pan, y helado.
- **Ruibarbo Rostizado:** Precaliente el horno a 450°F y forre una bandeja para hornear con papel encerado. Riegue los trozos de ruibarbo uniformemente en la bandeja y rostice por 8-10 minutos, o hasta que estén ligeramente suaves. Retire la bandeja del horno y deje que se enfríen. El ruibarbo rostizado es un ingrediente perfecto para añadir a sus ensaladas verdes.
- **Pasteles de Ruibarbo:** El ruibarbo en cubitos puede agregarse a su receta favorita de pan y panecillos. Sólo envuelva la cantidad de ruibarbo deseada en la mezcla cuando todos los demás ingredientes estén bien combinados.

