

## HOW TO:

# TOMATILLO *Tomatillo*



**WHAT IS A TOMATILLO?** Tomatillos look a lot like green tomatoes covered in a thin papery husk. Like the tomato, they are part of the nightshade family. Tomatillos are native to Central America. They are in season from late summer into the fall months. Raw tomatillos taste very tart and similar to a kiwi fruit. Tomatillos are a good source of vitamin C.

**HOW TO SELECT TOMATILLOS:** A good tomatillo should be firm and bright green in color. The husk should be dry and tightly attached.

**HOW TO PREPARE TOMATILLOS:** Before working with any tomatillo, the papery husk should be completely removed. The fruit should also be washed thoroughly.

- **Fresh Tomatillos:** You may add chopped fresh tomatillos to salsa or salads. For a great summer salad, combine diced tomatillos, watermelon, diced shallots, balsamic vinegar, olive oil, black pepper, and salt.
- **Roasted Tomatillo Salsa:** Toss tomatillo wedges, jalapeños, and quartered white onions with olive oil. Place them on a baking sheet and roast in the oven at 400°F for about 7 minutes. Remove the tray from the oven and add a few cloves of peeled garlic. Place the tray back in the oven and cook for another 5-7 minutes. Place all the vegetables into a food processor with chopped cilantro, lime juice, salt, and a little water. Puree until almost smooth, adding more water until desired consistency. Serve as a dip, as a sauce, on tacos, or over fish or chicken.
- **Tomatillos in Sauces and Soups:** Tomatillos may be added to sauces or soups by placing them in the pot with boiling water or broth. You can make a great chicken curry sauce by adding tomatillos and green curry paste to coconut milk and bring to a boil. Next place chicken thighs into the mixture. When both the tomatillos and chicken are done, serve over basmati rice.

**¿QUÉ ES UN TOMATILLO?** Los tomatillos lucen como tomates verdes cubiertos con una fina cáscara de papel. Como el tomate, también forma parte de la familia de las solanáceas. Los tomatillos son originarios de Centroamérica. Están en temporada desde finales del verano hasta los meses de otoño. Los tomatillos crudos son muy agrios y su sabor es similar al del kiwi. Los tomatillos son una buena fuente de vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR TOMATILLOS:** Un buen tomatillo debe ser firme y de color verde brillante. La cáscara fina de papel debe estar seca y bien pegada.

**CÓMO PREPARAR TOMATILLOS:** Antes de preparar cualquier tomatillo, la cáscara de papel debe ser retirada. La fruta también debe lavarse muy bien.

- **Tomatillos Frescos:** Puede añadir tomatillos frescos picados a su salsa o ensaladas. Para una espectacular ensalada de verano, combine cubitos de tomatillo, sandía, cebolleta en cubitos, vinagre balsámico, aceite de oliva, pimienta negra, y sal.
- **Salsa de Tomatillos Rostizados:** Revuelva las cuñas de tomatillo, jalapeños, y cebolla blanca en cuartos con aceite de oliva. Colóquelos en una bandeja para hornear y rostícelos en el horno a 400°F por 7 minutos. Saque la bandeja del horno y añada unos cuantos dientes de ajo pelados. Lleve la bandeja al horno nuevamente y cocine por otros 5-7 minutos. Coloque todos los vegetales en un procesador de alimentos con cilantro picado, jugo de limón, sal, y un poco de agua. Triture hasta que quede cremoso, añadiendo más agua hasta obtener la consistencia deseada. Sirva como un dip, como una salsa, sobre tacos, o sobre pescado o pollo.
- **Tomatillos en Salsas y Sopas:** Los tomatillos pueden añadirse a las salsas o sopas colocándolos en la olla con agua hirviendo o caldo. Puede preparar un delicioso pollo en salsa de curry añadiendo tomatillos y pasta de curry verde a una leche de coco hirviendo. Luego coloque muslos de pollo en la mezcla. Cuando tanto los tomatillos como el pollo estén listos, sirva sobre arroz basmati.