

Tips and Varieties: Potatoes



Buying

Choose potatoes **without sprouts or green patches**.



Storing

In a **cool, dry, dark area**. Keep in a **plastic bag with holes** so that the potatoes can breathe and mold will not grow.



Prepping

Rinse and scrub potatoes with a produce brush before using and keep the skin on!

Common Varieties



Russet: A very starchy family of potatoes. They are great mashed or baked.
**Spruceeats.com*



Yukon Gold: A buttery and smooth potato. It is an "all-purpose" potato since it is great for any dish.
**Spruceeats.com*



Red Gold: They are semi-moist, crisp, and great for making fries. They are also excellent baked, fried, mashed, roasted, steamed, or scalloped.
**Spruceeats.com*



Idaho: They have a mild flavor and are good to be baked whole due to their interior being fluffy when cooked.
**Spruceeats.com*

Potato-Leek Soup

Ingredients (Serves 4)

4 Idaho Potatoes, chopped
3 large leeks, well-washed
3 garlic cloves, peeled and minced
1/8 cup fresh dill (or parsley or chives), washed and finely chopped
32 ounces low-sodium vegetable broth
1 tablespoon olive oil
Salt and pepper taste

Directions:

1. Heat oil in a large saucepan over medium heat. Add leeks and cook, stirring regularly, until they begin to soften (about 5 minutes). A minute before leeks are done cooking, add garlic and continue stirring, ensuring leeks and garlic don't brown.
2. Add potatoes and broth. Bring to boil, lower to a simmer and cook until potatoes are tender, Purée a cup or two of the soup with a blender, then add it back to the saucepan to thicken the soup.
3. Season with salt, and pepper. Garnish with dill. Enjoy!

Smashed Potatoes with Kale

Ingredients (Serves 4)

2 cups white potato, diced, or grated
1 cup sweet potato, diced, or shredded
3 cups kale, chopped
2 tablespoons scallions, chopped
1 cup of water
1/2 tablespoon vegetable oil
1/8 teaspoon red pepper flakes, crushed
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Heat oil in a large frying pan over medium heat. Add potatoes and cook for 5 minutes. Add kale and cook for 5 more minutes.
2. Add water, cover, and cook 5 minutes. Mash potatoes and kale until smooth.
3. Add scallions, red pepper flakes, salt, and pepper. Serve hot. Enjoy!

Did you know...?

- Potatoes are an excellent source of **Vitamin C and Vitamin B6**.
- Potatoes contain **potassium**, which is good for a **healthy heart**.

**Healthline.com*

Highlights

- Make sure to store your potatoes away from onions, due to both releasing gases that will cause the other to spoil faster.
- You can pop a potato in the microwave and cook it quickly. Just take a fork a make a couple holes around it.

Consumerreports.org

Consejos y Variedades: Papas



Comprar

Escoja papas **sin brotes** o **parches verdes**.



Guardar

Almacene papas en un sitio **fresco, seco y un área oscura**. Mantenga en **bolsas plásticas con hoyos** para que las papas puedan respirar y para que el moho no crezca.



Preparar

Enjuague y frote las papas con un cepillo para vegetales antes de usar y mantenga la piel.

Variedades Comunes



Russet: Son una familia de papas y son muy almidonadas. Son excelentes para hacer puré o para hornearlas.
**Spruceeats.com*



Doradas Yukon: Una papa mantequillosa y lisa y es una papa "todo uso" ya que es ideal para cualquier plato.
**Spruceeats.com*



Rojas: Son semi húmedas, crujientes e ideales para hacer papas fritas. También son excelentes horneadas, fritas, en puré, asadas, al vapor o en rodajas.
**Spruceeats.com*



Idaho: Tienen un sabor suave y son buenas para ser horneadas enteras debido a que el interior es esponjoso cuando se cocina.
**Spruceeats.com*

¿Sabía que...?

- Las papas son una excelente fuente de **Vitamina C** and **Vitamina B6**.
- Las papas contienen **potasio** que es bueno para la **salud del corazón**.

**Healthline.com*

Consejos y trucos

- Asegúrese de almacenar sus papas lejos de las cebollas debido a que ambas liberan gases que harán que el otro se estropee más rápido..
- Usted puede cocinar una papa en el microondas y cocinar rápidamente (sólo tome un tenedor y haga un par de agujeros alrededor de ella).

Consumerreports.org

Sopa de papa con Puerro

Ingredientes (4 porciones)

- 4 papas Idaho medianas, cortadas en trozos
- 3 puerros grandes, bien lavados y cortados en trozos (solamente la parte blanca y la verde clara)
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- 1/8 taza de eneldo (perejil o cebollín) fresco, lavado y finamente picado
- 32 onzas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Añada el puerro y cocine, revolviendo constantemente, hasta que comience a ablandarse (como 5 minutos). Alrededor de un minuto antes que el puerro esté listo, añada el ajo y continúe moviendo para que ni el puerro ni el ajo se pongan marrones.
- Añada las papas y el caldo. Hierva, baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que las papas estén suaves. Licúe una o dos tazas de la sopa en una licuadora, luego regrésela a la cacerola para espesar la sopa.
- Sazone con sal y pimienta. Decore con el eneldo. ¡Buen provecho!

Puré de papa con col rizada

Ingredientes (4 porciones)

- 2 tazas de papas blancas, cortadas en cubos o ralladas
- 1 taza de batatas, cortadas en cubos o ralladas
- 3 tazas de col rizada, picada
- 1 1/2 cucharadas de cebollines, picados
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharada de aceite de vegetal
- 1/8 cucharadita de pimienta roja en hojuelas, triturada
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- Caliente el aceite en un sartén grande a fuego mediano. Agregue las papas y cocine por 5 minutos. Agregue la col y cocine durante 5 minutos adicionales.
- Agregue el agua, tape y cocine durante 5 minutos más. Mezcle las papas y la col rizada hasta hacerlas puré.
- Añada los cebollines, la pimienta roja en hojuelas, la sal y la pimienta. Sirva caliente. ¡Buen provecho!

提示与品种: 土豆



购买

选择没有豆芽或绿色斑纹的土豆。



储存

在阴凉，干燥，黑暗的地方储存。将塑料袋装在带孔的塑料袋中，使土豆可以呼吸，并且不会发霉。



准备

使用前用农产品刷子冲洗并擦洗土豆，并保持表皮清洁！

常见品种



Russet: 一个非常淀粉状的土豆。它们非常适合捣碎或烘烤。
**Spruceeats.com*



Yukon Gold: 黄油状光滑的马铃薯。这是“万能”土豆，因为它非常适合任何菜肴。
**Spruceeats.com*



Red Gold: 他们是半湿的，酥脆的，非常适合做炸薯条。它们还可以出色地烘烤，油炸，捣碎，烤，蒸或干贝。
**Spruceeats.com*



Idaho: 它们味道温和，由于内部煮熟时蓬松，因此很适合烘烤。
**Spruceeats.com*

你知道吗?

- 土豆是维生素C和维生素B6的极好来源。
- 土豆中含有钾，对心脏健康有益。

**Healthline.com*

重点

- 确保将土豆存放在远离洋葱的位置，因为两种土豆都会释放出会导致另一种更快变质的气体。
- 您可以将土豆放入微波炉中，然后快速煮熟。只需用叉子在其周围打几个孔即可。

Consumerreports.org

土豆葱花汤

配料 (4人份)

- 4个爱达荷州土豆，切碎
- 3个大韭菜，洗净
- 3瓣大蒜去皮切碎
- 1/8杯新鲜莳萝（或香菜或细香葱），洗净并切碎
- 32盎司低钠蔬菜汤
- 1汤匙橄榄油
- 盐和胡椒粉

工序:

- 在大锅中用中火加热油。加入韭菜并煮熟，并均匀搅拌，直到它们开始变软（约5分钟）。在韭菜煮熟前一分钟，加入大蒜并继续搅拌，以确保韭菜和大蒜不会变褐。
- 加入土豆和肉汤。煮沸，慢炖，煮至土豆变软，用搅拌机将汤杯倒入两杯，然后倒入锅中，使汤变浓。
- 用盐和胡椒调味。装饰莳萝。

土豆泥和羽衣甘蓝

配料 (4人份)

- 2杯白马铃薯，切成丁或切碎
- 1杯红薯，切成丁或切细的
- 3杯羽衣甘蓝切碎
- 2大汤匙切碎的葱
- 1杯水
- 1/2汤匙植物油
- 1/8茶匙红辣椒片，压碎
- 盐和胡椒粉调味

工序:

- 用中火在大煎锅中加热油。加入土豆煮5分钟。加入羽衣甘蓝，再煮5分钟。
- 加水，盖上锅盖，煮5分钟。土豆泥和羽衣甘蓝捣碎，直到光滑。
- 加入葱，红辣椒片，盐和胡椒粉。