

Sweet Parsnip Mash

Serves 8

Ingredients

- 4 pounds parsnips (about 6 very large or 14-16 medium parsnips)
- Salt
- ¼ cup milk (preferably skim or 1%) or water
- Optional: 1 tablespoon butter

Directions

1. Set up steamer: Place steamer basket in a pot or large saucepan. Fill pot with enough water to come up to the bottom of the steamer basket, about 1 inch. Place pot on stove, cover, and bring water to a boil over medium-high or high heat.
2. Wash and dry parsnips. Trim off top and bottom ends and any damaged pieces. Peel only if necessary.
3. Cut parsnips into 1-inch chunks. Carefully, add parsnip chunks to the pot. Watch out for the steam—it's very hot! Cover and cook for 20-30 minutes, or until very tender. You can check tenderness by carefully removing a piece of parsnip from the pot. If it mashes easily with a spoon, it's ready. If not, keep cooking. If the water seems to be drying up after a while, add a bit more water to the pot.
4. Carefully remove parsnips from pot. (Parsnips can be drained in a colander, in the sink.) Transfer cooked parsnips to a food processor or blender, along with butter and milk (if using), and puree until smooth. If no food processor or blender is available, you can transfer parsnips to a bowl and mash them with a fork or potato masher until smooth, and then stir in butter and milk.
5. Season to taste with salt.

Nutrition Quick-Fact

Parsnips are a great source of potassium, which is a micronutrient that can help reduce blood pressure.

Puré de chirivía dulce

4-6 porciones

Ingredientes

- 4 libras de chirivía (aproximadamente 6 chirivías muy grandes o 14-16 medianas)
- Sal
- Opcional: 1 cucharada de mantequilla
- ¼ taza de leche (preferentemente descremada o 1%) o agua

Instrucciones

1. Coloque la cesta de vapor en una olla o cacerola grande. Llene la olla con suficiente agua para llegar hasta el fondo de la cesta de vapor, aproximadamente 1 pulgada. Coloque la olla en la estufa, cubra y lleve el agua a ebullición a fuego medio-alto o alto.
2. Lavar y secar las chirivías. Recortar los extremos superior e inferior y las piezas dañadas. Pelar solo si es necesario.
3. Corta las chirivías en trozos de 1 pulgada. Con cuidado, añada trozos de chirivía a la olla. ¡Cuidado con el vapor, hace mucho calor! Cubra y cocine durante 20-30 minutos, o hasta que esté muy tierno. (Puede comprobar la ternura quitando cuidadosamente un pedazo de chirivía de la olla. Si se tritura fácilmente con una cuchara, está listo. Si no, siga cocinando.) Si el agua parece estar secándose después de un rato, agregue un poco más de agua a la olla.
4. Retire cuidadosamente las chirivías de la olla. (Las chirivías se pueden drenar en un colador, en el fregadero.) Transfiera las chirivías cocidas a un procesador de alimentos o licuadora, junto con la mantequilla y la leche (si se usa), y haga un puré hasta que estén suaves. (Si no hay procesador de alimentos o licuadora disponible, puede transferir chirivías a un tazón y tritularlas con un tenedor o un machacador de papas hasta que estén suaves, y luego agregar la mantequilla y la leche.)
5. Sazonar con sal.

Información nutricional

Las chirivías son una gran fuente de potasio, que es un micronutriente que puede ayudar a reducir la presión arterial.