

Tips and Varieties: Onions



Buying

Look for **firm onions** with **no soft spots** and **fully covered in papery skins**.



Storing

Do not refrigerate. Bulb onions **last for months** in a cool, dry, ventilated place.



Prepping

Trim the top of the onion and the root, remove as much of the hair and dirt as possible.

Common Varieties



White: Great for roasting, grilling, sautéing, and frying. They compliment really any dish if you feel like it is missing flavor. They have a pungent flavor and are mildly sweet.
**kitchn.com*



Red: Are often consumed raw, grilled, or lightly cooked. They contain a high amount of flavonoids and fiber compared to other onions. They are a great addition to any salad or dish.
**treatsuretips.com*



Shallots: Can be consumed raw or cooked. They contain a high amount of potassium, Vitamin C, calcium, iron, and fiber. They pair well with tomatoes, mushrooms, garlic, and green beans.
**healthline.com*
**precisionnutrition*



Green (Scallions): Are great for raw salads, garnishes, stews, and fritters. They are rich in antioxidants and fiber.
**garlicdelight*
**nutrition-and-you.com*

Mango Salsa

Ingredients (Serves 5-6)

2 large ripe mangoes
1 small cucumber
¼ cup chopped cilantro
¼ cup chopped scallions
Juice of 2 limes
1 medium jalapeño pepper
Pinch of cayenne pepper
½ teaspoon salt
Optional ingredient:
1 medium bell pepper

Directions:

1. Peel the mangoes. Cut mango flesh from the pit.
2. Cut cucumber in half lengthwise. Remove seeds.
3. Dice mangoes, cucumber, and bell pepper (if using). Finely chop green onions.
4. Cut jalapeño pepper in half longwise. Remove stem, seeds, and dice.
5. Rinse and chop cilantro.
6. Cut limes in half. Squeeze juice from each half into a medium bowl. Discard seeds.
7. Mix all ingredients well.
8. Cover and refrigerate for at least one hour before serving if possible. Enjoy!

Did you know...?

- There are 27 different types of onions.
- The sulfuric acid in onions makes you cry.
- Onions are 97% water.
- They are low in calories and high in calcium and Vitamin C.

**pbs.org*
**scienceforkids*
**healthline.com*

Tips and Tricks

- Don't store near potatoes.
- Wrap cut onions in plastic and refrigerate.
- You can get rid of "onion breath" by eating parsley.
- Chew gum, put white vinegar on the cutting board, or soak the onion before cutting to prevent crying.

**onions-usa.org*
**spendwithpennies.com*
**healthline.com*

Consejos y Variedades: Cebollas



Comprar

Busque cebollas firmes sin áreas blandas y escoja cebollas cubiertas en piel a papeladas.



Guardar

No refrigere; cebolla de bulbo duran meses en un lugar fresco, seco y ventilado.



Preparar

Recorte la parte superior de la cebolla y la raíz. Cuando corte la raíz, trate de eliminar la mayor cantidad de la parte peludos, sucios dejando el extremo de la raíz intacta.

Variedades Comunes



Blancas: Son excelentes para rostizar, asar, saltear y freír. Realmente complementan cualquier plato si sientes que le falta sabor. Tienen un sabor acre y son ligeramente dulces.

**kitchn.com*



Rojas: A menudo se consumen crudas, a la parrilla o ligeramente cocidas. Contienen una gran cantidad de flavonoides y fibra en comparación con otras cebollas. Son una gran decoración para cualquier ensalada o plato.

**treatsuretips.com*



Chalote: Se pueden consumir crudas o cocidas. Contienen una gran cantidad de potasio, vitamina C, calcio, hierro y fibra. Se combinan bien con tomates, champiñones, ajo y frijoles verdes.

**healthline.com*

**precisionnutrition*



Cebollín (cebolla larga) Son excelentes para ensaladas crudas, guarniciones, guisos y buñuelos. Son ricos en antioxidantes y fibra.

**garlicdelight*

**nutrition-and-you.com*

Salsa de mango

Ingredientes (5-6 porciones)

2 mangos maduros grandes

1 pepino pequeño

¼ de taza de cebollines medianos

1 chile jalapeño mediano

Jugo de 2 limas

½ cucharadita de sal

Una pizca de pimienta de cayena

¼ de taza de cilantro fresco

Ingrediente opcional: 1 pimienta mediana

Instrucciones:

1. Pele los mangos. Corte el mango desde la base.
2. Corte el pepino hasta la mitad. Retire las semillas.
3. Corte en cubos los mangos, el pepino y el pimienta (si lo usa). Pique los cebollines.
4. Corte el chile jalapeño por la mitad. Retire el tallo, las semillas y corte en cubos.
5. Enjuague y corte el cilantro.
6. Corte las limas por la mitad. Exprima al jugo de cada mitad en un tazón para mezclar mediano. Elimine las semillas.
7. Mezcle bien todos los ingredientes.
8. Cubra y refrigere por lo menos una hora antes de servir si es posible. ¡Buen provecho!

¿Sabía que...?

- Hay 27 tipos diferentes de cebollas.
- El ácido sulfúrico en las cebollas es lo que te hace llorar.
- Las cebollas son 97% agua.
- Son bajas en calorías y altas en vitamina C.

**pbs.org*

**scienceforkids*

**healthline.com*

Consejos y trucos

- No las almacene cerca de las papas. Envuelva las cebollas cortadas en plástico y refrigere.
- Puede deshacerse del “aliento de cebolla” comiendo perejil
- Mastique chicle, ponga vinagre blanco en la tabla de cortar o remoje la cebolla antes de cortar para evitar llorar.

**onions-usa.org*

**spendwithpennies.com*

**healthline.com*

提示与品种: 洋葱



购买

寻找没有软斑点且表皮完全覆盖的坚硬洋葱。



储存

不要冷藏。鳞茎洋葱在凉爽，干燥，通风的环境中可持续数月。



准备

修剪洋葱和根的顶部，除去尽可能多的污垢越好。

常见品种



White: 非常适合烤，炒和炸。

如果您觉得缺少风味，他们会适合几乎所有菜肴。他们有刺鼻的味道，略带甜味。

**kitchn.com*



Red: 经常食用生，烤或轻度煮熟的食物。与其他洋葱相比，它们含有大量的类黄酮和纤维。它们在任何沙拉或菜肴的绝佳添加。

**treasuredtips.com*



Shallots: 可以生食或煮熟食用。它们含有大量的钾，维生素C，钙，铁和纤维。它们与西红柿，蘑菇，大蒜和青豆搭配得很好。

**healthline.com*

**precisionnutrition*



Green (Scallions): 非常适合用于生沙拉，装饰物，炖菜和油条。它们富含抗氧化剂和纤维。

**garlicdelight*

**nutrition-and-you.com*

芒果莎莎

配料 (5-6人份)

2大成熟的芒果

1个小黄瓜

1/4杯切碎的香菜

1/4杯切碎的葱

2个酸橙汁

1个中等大小的墨西哥胡椒

一小撮辣椒

1/2茶匙盐

可选配料:

1个中甜椒

工序:

1. 将芒果去皮。从坑里切芒果肉。
2. 纵向将黄瓜切成两半。去除种子。
3. 切芒果，黄瓜和甜椒（如果使用）。将葱切碎。
4. 将墨西哥胡椒切成两半。除去茎，种子和骰子。
5. 冲洗并切碎香菜。
6. 将酸橙切成两半。将每一半的汁液挤入一个中等大小的碗中。丢弃种子。
7. 充分混合所有成分。
8. 可能的话，盖上盖子并冷藏至少一小时，然后再食用。

你知道吗?

- 有27种不同类型的洋葱。
- 洋葱中的硫酸会让您哭泣。
- 洋葱是97%的水。
- 它们的热量低，钙和维生素C含量高。

**pbs.org*

**scienceforkids*

**heathline.com*

提示与技巧:

- 不要放在土豆附近。
- 将切好的洋葱用塑料包起来并冷藏。
- 您可以通过吃香菜来摆脱“洋葱味”。
- 咀嚼口香糖，在切菜板上放白醋，或在切开之前浸泡洋葱，以防止哭泣。

**onions-usa.org*

**spendwithpennies.com*

**heathline.com*

Thank you to our
translation partner

亚协为您服务

www.qarinyc.org

QARI
SINCE 1981

النصائح وطرق الطهي: البصل

صلصة المانجو

المكونات (تكفي ل5 أو 6 أشخاص)
حبتين مانجو كبيرة ناضجة
حبة واحدة خيار
¼ كوب كزبرة مفرومة
¼ كوب بصل أخضر وعصر حبتين ليمون
حبة واحدة فلفل هالابينو متوسط الحجم ورشة من
الفلفل الحار
½ ملعقة شاي ملح
إختياري: حبة واحدة فلفل رومي متوسطة الحجم

طريقة الطهي:

1. تُقشّر المانجو. يُفصل لحم المانجو من النواة.
2. يُقطع الخيار من المنتصف بالطول. تُزال البذور.
3. قطع المانجو والخيار والفلفل الحلو (في حال الاستخدام) إلى مكعبات. يُقطع البصل الأخضر ناعماً.
4. قطع فلفل الهالابينو إلى نصفين بالطول. انزع الساق والبذور وقطعها إلى مكعبات.
5. اشطف الكزبرة وقطّعها.
6. قطع الليمون الحامض إلى نصفين. أعصر قطعة الليمونة إلى وعاء متوسطة الحجم. تخلص من البذور.
7. تخلط جميع المكونات جيداً.
8. تُغطى وتُحفظ في الثلاجة لمدة ساعة واحدة على الأقل قبل التقديم إن أمكن. صحة وعافية!

مكونات سلطة التفاح بالكيل

المكونات (تكفي ل6 أشخاص)
3 حبات خيار تقطع إلى شرائح رقيقة
½ بصلة حمراء مفرومة
½ كوب خل نبيذ أحمر
½ كوب ماء
2 ملعقة كبيرة سكر
¼ ملعقة صغيرة ملح
¼ ملعقة صغيرة قشرة الفلفل الأحمر

طريقة الطهي:

1. يُجمع الخيار والبصل الأحمر في وعاء كبيرة.
2. اخلط الخل والماء والسكر والملح وقشرة الفلفل في قصعة صغيرة وقلبها معاً.
3. تُسكب التتبيلة على الخيار وتُقلب. تُقدم مبردة. بالهناء والشفاء!

الشراء



ابحث عن البصل القاسي و الخالي من البقع الرطبة و المغطى بالكامل بقشرة ورقية.

الحفظ



لا يحفظ في الثلاجة. تدوم بصالة البصل لأشهر إذا حفظ في مكان بارد وجاف وجيد التهوية.

التحضير



قم بقص الجزء العلوي من البصل ومن الجذرة وإزالة أكبر قدر ممكن من الشعر والأوساخ.

الأنصاف الشائعة

البصل الأبيض: هذا الصنف مناسب جداً للتحميص وللشوي والقلي والتحمير. يكمل أي طبق إذ شعرت بأنه عديم المذاق. يتميز بنكهة لاذعة وحلاوة خفيفة إلى حد ما. [kitchn.com]



البصل الأحمر: غالباً ما يستهلك نيئاً أو مشوياً أو مطبوخاً طبخة خفيفة. يحتوي على كمية عالية من البوتاسيوم والألياف بالمقارنة مع الأنواع الأخرى من البصل. يمثل إضافة رائعة للسلطة أو أي طبق آخر. [treatsuretips.com]



الكراث: يمكن استهلاكه نيئاً أو مطبوخاً. يحتوي على كمية عالية من البوتاسيوم وفيتامين "ج" والكالسيوم والحديد والألياف. مناسب لجمعه مع الطماطم والفطر والثوم والفاصوليا الخضراء. [healthline.com, precisionnutrition.com]



البصل الأخضر: رائع للسلطات النيئة والتزيين واليخنات والفطائر. غني بمضادات الأكسدة والألياف.



هل تعلم...؟

- أن هناك 27 صنفاً من البصل.
- أن حمض الكبريتيك الموجود في البصل يجعلك تبكي.
- أن البصل يحتوي على كمية مياه تقدر ب 97% منه.
- وان السعرات الحرارية فيه منخفضة وغني بالكالسيوم وفيتامين "ج".

النصائح وطرق الطهي

- لا تحفظيه بالقرب من البطاطس.
- قومي بلف البصل المقطع في أكياس بلاستيكية واحفظيه بالثلاجة.
- تناولي البقدونس للتخلص من "رائحة البصل".
- امضغي العلكة، ضعي الخل الأبيض على لوح التقطيع، أو انقعي البصل قبل التقطيع لمنع سلان الدموع.

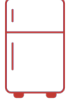
টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: পেঁয়াজ

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

কোনো নরম অংশ নেই এবং কাগজের মতো পাতলা খোসা দিয়ে পুরোপুরি ঢেকে আছে এমন শক্ত পেঁয়াজ খুঁজে নিন।



সংরক্ষণ করা

ফ্রিজে রাখবেন না। বাষ্প পেঁয়াজ ঠাণ্ডা, শুষ্ক, ও বায়ু চলাচল করতে পারে এমন কোনো জায়গায় কয়েক মাস পর্যন্ত ভালো থাকে।



প্রস্তুত করা

পেঁয়াজের উপরের ও গোড়ার অংশ ছেঁটে নিন, যতবেশি সম্ভব আঁশ ও ময়লা সরিয়ে ফেলুন।



সাধারণ ধরনসমূহ

সাদা: রোস্ট করা, গ্রিল করা, সটে করা, ও ভাজার জন্য চমৎকার। সত্যি বলতে এগুলো যেকোনো ডিশেই পরিপূরক হিসেবে ভূমিকা রাখতে পারে যদি আপনার মনে হয় যে সেখানে স্বাদের ঘাটতি রয়েছে। এগুলো কড়া স্বাদের এবং হালকা মিষ্টি হয়। [kitchn.com]



লাল: প্রায় ক্ষেত্রেই কাঁচা অবস্থায়, গ্রিল করে, অথবা হালকা রান্না করে খাওয়া হয়। এগুলোতে অন্যান্য পেঁয়াজের তুলনায় উচ্চ পরিমাণে ফ্ল্যাভোনয়েড ও ফাইবার রয়েছে। সেগুলো যেকোনো সালাদ বা ডিশে একটি দারুণ সংযোজন। [treasuredtips.com]



শ্যালট: কাঁচা অবস্থায় অথবা রান্না করে খাওয়া যায়। এগুলোতে উচ্চ পরিমাণে পটাশিয়াম, ভিটামিন সি, ক্যালসিয়াম, আয়রন, ও ফাইবার রয়েছে। এগুলো টমেটো, মাশরুম, রসুন, ও সবুজ বিনের সঙ্গে একটি ভালো সমন্বয়। [healthline.com, precisionnutrition.com]



সবুজ (স্ক্যালিয়ন): কাঁচা সালাদ, গার্নিশ, স্টু, ও ফ্রিটারের জন্য চমৎকার। এগুলো অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট ও ফাইবার সমৃদ্ধ।

আপনি কি জানতেন...?

- 27টি ভিন্ন ধরনের পেঁয়াজ রয়েছে।
- পেঁয়াজে থাকা সালফিউরিক এসিড আপনার চোখে অক্ষ নিয়ে আসে।
- পেঁয়াজের 97% হলো পানি।
- এগুলোতে কম ক্যালরি এবং উচ্চ পরিমাণে ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন সি রয়েছে।

টিপস ও কৌশল

- আলুর কাছাকাছি সংরক্ষণ করবেন না।
- কাটা পেঁয়াজ প্লাস্টিকে মুড়িয়ে ফ্রিজে সংরক্ষণ করুন।
- পার্সলে খাওয়ার মাধ্যমে আপনি “মুখে পেঁয়াজের গন্ধ” দূর করতে পারেন।
- চোখে অক্ষ আসা রোধ করতে গাম চিবান, কাটিং বোর্ডে সাদা ভিনেগার ঢেলে দিন, অথবা কাটার আগে পেঁয়াজগুলো ভিজিয়ে রাখুন।

আমের সালসা

উপাদান (Serves 5-6)

- 2টি বড় পাকা আম
- 1টি ছোট শসা
- ¼ কাপ কেটে টুকরা করা ধনিয়া পাতা
- ¼ কাপ কেটে টুকরা করা স্ক্যালিয়ন
- 2টি লেবুর রস
- 1টি মাঝারি জালাপিনো মরিচ
- এক চিমটি কাইন মরিচ
- ½ চা-চামচ লবণ
- ঐচ্ছিক: 1টি মাঝারি বেল পেপার

নির্দেশনা:

- আমের খোসা ছাড়িয়ে নিন। আঁটি থেকে আমের মাংস অংশ কেটে নিন।
- শসাকে দৈর্ঘ্য বরাবর অর্ধেক করে কেটে নিন। বীজ সরিয়ে ফেলুন।
- আম, শসা, ও বেল পেপার (ব্যবহার করলে) ডাইস করে কেটে নিন। সবুজ পেঁয়াজ মিহি করে কেটে টুকরা করে নিন।
- জালাপিনো মরিচ দৈর্ঘ্য বরাবর অর্ধেক করে কেটে নিন। বোঁটা, বীজ সরিয়ে নিন, এবং ডাইস করে কেটে নিন।
- ধনিয়া পাতা ধুয়ে নিয়ে কেটে নিন।
- লেবু অর্ধেক করে কেটে নিন। একটি মাঝারি আকারের বাটিতে প্রতি অর্ধেক অংশ থেকে রস চিপে নিন। বীজ ফেলে দিন।
- সব উপাদান ভালোভাবে মেশান।
- সম্ভব হলে পরিবেশন করার আগে কমপক্ষে এক ঘণ্টার জন্য ঢাকনা দিয়ে ঢেকে ফ্রিজে রেখে দিন। উপভোগ করুন!

আপেল কেল সালাদ

উপাদান (6টি পরিবেশন)

- 3টি শসা, পাতলা করে কাটা
- ½ লাল পেঁয়াজ, কেটে টুকরা করা
- ½ কাপ লাল ওয়াইন ভিনেগার
- ½ কাপ পানি
- 2 টেবিল-চামচ চিনি
- ¼ চা-চামচ লবণ
- ¼ চা-চামচ লাল মরিচ কুচি

নির্দেশনা:

- একটি বড় বাটিতে শসা ও লাল পেঁয়াজ মিশিয়ে নিন। একটি ছোট বাটিতে ভিনেগার, পানি, চিনি, লবণ, ও মরিচের কুচি একসঙ্গে নেড়ে মিশিয়ে নিন। শসার উপর ড্রেসিং ঢেলে দিন এবং নেড়ে মিশিয়ে নিন।
- ঠাণ্ডা করে পরিবেশন করুন। উপভোগ করুন!

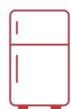
Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Oignons

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achat

Choisissez des **oignons fermes sans taches ou molles** et **entièrement recouverts de peaux à la texture du papier**.



Conservation

Ne pas réfrigérer. Les bulbes d'oignon se **conservent pendant des mois** dans un endroit frais, sec et ventilé.



Préparation

Couper la partie supérieure de l'oignon et la racine, enlever autant de poils et de saletés que possible.



Variétés courantes

Blanc : Idéal pour rôtir, griller, sauter et frire. Ils complètent vraiment n'importe quel plat si vous avez l'impression qu'il manque de saveur. Ils ont une saveur piquante et sont légèrement sucrés. [kitchn.com]



Rouge : Ils sont souvent consommés crus, grillés ou légèrement cuits. Ils contiennent une grande quantité de flavonoïdes et de fibres par rapport aux autres oignons. Ils agrémentent très bien toute salade ou plat. [treatsuretips.com]



Échalotes : Peut être consommé cru ou cuit. Ils sont riches en potassium, vitamine C, calcium, fer et fibres. Ils se marient bien avec les tomates, les champignons, l'ail et les haricots verts [healthline.com, precisionnutrition.com]



Vert (Oignons verts) : Ils sont parfaits pour les salades de crudités, les garnitures, les ragoûts et les fritures. Ils sont riches en antioxydants et en fibres.

Le saviez-vous... ?

- Il existe 27 types d'oignons différents.
- L'acide sulfurique contenu dans les oignons fait pleurer.
- Les oignons sont composés à 97 % d'eau.
- Ils sont pauvres en calories et riches en calcium et en vitamine C.

Conseils pratiques et astuces

- Ne pas les conserver à proximité de pommes de terre.
- Envelopper les oignons coupés dans du plastique et les réfrigérer.
- Vous pouvez vous rafraîchir l'haleine après avoir mangé de l'oignon en mangeant du persil.
- Mâchez du chewing-gum, mettez du vinaigre blanc sur la planche à découper ou faites tremper l'oignon avant de le couper pour éviter les larmes.

Salsa à la mangue

Ingrédients (pour 5 à 6 personnes)

2 grosses mangues mûres
1 petit concombre
¼ tasse de coriandre hachée
¼ tasse d'oignons verts hachés
Jus de 2 citrons verts
1 piment jalapeño moyen
Pincée de poivre de Cayenne
½ cuillère à café de sel
Facultatif : 1 poivron moyen

Instructions :

1. Éplucher les mangues. Couper la chair de la mangue au noyau.
2. Couper le concombre en deux dans le sens de la longueur. Retirer les graines.
3. Couper en dés les mangues, le concombre et le poivron (le cas échéant). Hacher finement les oignons verts.
4. Couper le piment jalapeño en deux dans le sens de la longueur. Retirer la tige, les graines et les couper en dés.
5. Rincer et hacher la coriandre.
6. Couper les citrons verts en deux. Presser le jus de chaque moitié dans un bol de taille moyenne. Jeter les graines.
7. Bien mélanger tous les ingrédients.
8. Couvrir et réfrigérer pendant au moins une heure avant de servir, si possible. Bon appétit !

Salade de chou frisé aux pommes

Ingrédients (pour 6 personnes)

3 concombres, coupés en fines tranches
½ oignon rouge haché
½ tasse de vinaigre de vin rouge
½ tasse d'eau
2 cuillères à soupe de sucre
¼ de cuillère à café de sel
¼ de cuillère à café de flocons de piment rouge

Instructions :

1. Mélanger les concombres et l'oignon rouge dans un grand bol.
2. Dans un petit bol, mélanger le vinaigre, l'eau, le sucre, le sel et les flocons de poivre.
3. Verser la vinaigrette sur les concombres et mélanger. Servir frais. Bon appétit !

Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Zonyon

**CITY &
HARVEST**
RESCUING FOOD FOR NYC



Achte

Chèche **zonyon ki fèm** ki pa **gen tach** mou epi **epi ki kouvri nèt ak po**.



Konsève

Pa mete li nan frijidè. Zonyon an boul yo kapab konsève pandan plizyè mwa **yon kote ki fre, sèch, epi ki gen van k ap pase**.



Preparasyon

Koupe pati pa anlè zonyon an ak rasin li, retire kantite po ak salte ou kapab.

Varyete ki Komen



Blan: Li bon pou woti, griye, sote, epi fri. Yo vrèman konplete nenpòt pla si w santi li manke gou. Yon gen yon gou pike epi yo sikre toupiti. [kitchn.com]



Wouj: Yo souvan manje yo kri, griye, oswa kuit toupiti. Yo gen yon gwo kantite flavonoyid ak fib parapò ak lòt zonyon yo. Yo se yon bon konpleman pou nenpòt salad oswa asyèt. [treatsuretips.com]



Echalòt: Yo kapab manje li kri oswa kuit. Yo gen yon gwo kantite potasyòm, Vitamin C, kalsyòm, fè, ak fib. Yo marye byen ak tomat, chanpiyon, lay, ak pwa vèt. [healthline.com, precisionnutrition.com]



Vèt (Echalòt): Yo bon pou salad kri, ganiti, ragou, ak benyè. Yo gen anpil anti-oksidan ak fib.

Èske w te konnen...?

- Gen 27 kalite zonyon diferan.
- Asid silfirik ki gen nan zonyon yo lakoz dlo sot nan je w.
- Zonyon gen 97% dlo.
- Yo pa gen anpil kalori epi yo chaje ak kalsyòm ak Vitamin C.

Konsèy and Tricks

- Pa konsève yo toupri pòmdetè yo.
- Vlope zonyon ki koupe yo nan plastik epi mete yo nan frijidè.
- Ou kapab retire sant “zonyon ki nan bouch” ou a lè w manje pès.
- Moulèn chiklèt, mete vinèg blan sou plan pou dekoupe a, oswa tranpe zonyon an anvan w koupe li pou evite dlo sot nan je w.

Mango Salsa

Engredyan (Sèvi 5-6 moun)

2 gwo mango mi
1 konkonm piti
¼ tas koryand ki rache
¼ tas zonyon vèt rache
Ji 2 sitwon vèt
1 piman jalapeño mwayen
Pense pwav kayèn
½ gwo kiyè sèl
Ochwa: 1 pwavwon mwayen

Enstriksyon:

1. Kale mango yo. Koupe chè mango a soti nan grenn nan.
2. Koupe konkonm yo an de (2) nan fòm longè. Retire grenn yo.
3. Koupe mango, konkonm, ak pwavwon yo an fòm de (si w itilize yo). Rache zonyon vèt yo byen fen.
4. Koupe piman jalapeño a an de (2) nan fòm longè. Retire tij la, grenn yo, koupe yo an fòm de.
5. Rense epi rache koryand lan.
6. Koupe sitwon yo an de (2). Prije ji a apati chak mwatye nan yon bòl mwayen. Jete grenn yo.
7. Melanje tout engredyan yo byen.
8. Kouvri epi mete nan frijidè pandan omwen inèdtan anvan w sèvi li si sa posib. Amize w!

Salad Chou Frize abaz Pòm

Engredyan (Sèvi 6 moun)

3 konkonm, tranche byen fen
½ zonyon wouj, rache
½ tas vinèg abaz diven wouj
½ tas dlo
2 gwo kiyè sik
¼ ti kiyè sèl
¼ ti kiyè flokon piman wouj

Enstriksyon:

1. Melanje konkonm yo ak zonyon wouj la nan yon gwo bòl.
2. Nan yon ti bòl, melanje vinèg la, dlo a, sik la, sèl la, ak flokon pwav yo.
3. Vide vinegrèt la sou konkonm nan epi melanje li. Sèvi li fre. Amize w!

요리 팁 및 조리 방법: 양파

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

단단하고 물렁한 부분이 없으며 종이 같은 껍질로 완전히 덮여 있는 양파를 고르세요.



보관 방법

냉장 보관하지 마세요. 구근 양파는 서늘하고 건조하며 통풍이 잘 되는 곳에서 몇 달간 보관할 수 있습니다.



준비하기

양파의 윗부분과 뿌리를 잘라내고, 가능한 한 털과 흙을 제거하세요.

일반적인 품종



백양파: 굽기, 그릴, 볶기, 튀기기에 매우 적합합니다. 어떤 요리든 풍미가 부족하다고 느껴질 때 잘 어울립니다. 강한 향을 내면서 약간 단맛이 있습니다. [kitchn.com]



적양파: 생으로 먹거나, 그릴에 굽거나, 살짝 익혀 먹습니다. 다른 양파에 비해 플라보노이드와 식이섬유가 풍부합니다. 샐러드나 다양한 요리에 훌륭한 재료가 됩니다. [treasuredtips.com]



샬롯: 생으로 먹거나 익혀서 먹을 수 있습니다. 칼륨, 비타민 C, 칼슘, 철분, 식이섬유가 풍부합니다. 토마토, 버섯, 마늘, 그린빈과 잘 어울립니다. [healthline.com, precisionnutrition.com]



파(스캘리언): 생 샐러드, 고명, 스튜, 전 등에 아주 잘 어울립니다. 항산화 성분과 식이섬유가 풍부합니다.

알고 계셨나요?

- 양파는 27가지 종류가 있습니다.
- 양파의 유황산이 눈물을 나게 합니다.
- 양파는 97%가 수분입니다.
- 칼로리는 낮고, 칼슘과 비타민 C는 풍부합니다.

요령 및 팁

- 감자 근처에 보관하지 마세요.
- 자른 양파는 랍에 싸서 냉장 보관하세요.
- 파슬리를 먹으면 ‘양파 입냄새’를 줄일 수 있습니다.
- 눈물이 나는 걸 막으려면 껍을 씹거나, 도마에 식초를 뿌리거나, 양파를 자르기 전에 물에 담가두세요.

망고 살사

재료 (Serves 5-6)

잘 익은 큰 망고 2개
작은 오이 1개
다진 고수 잎 ¼컵
다진 쪽파 ¼컵, 라임 2개의 즙
중간 크기 할라피뇨 고추 1개,
카이엔 페퍼 한 꼬집
소금 ½작은술
선택 사항: 중간 크기 피망 1개

조리 방법

1. 망고 껍질을 벗깁니다. 씨를 제거한 뒤 망고 과육을 잘게 썹니다.
2. 오이를 세로로 반으로 자릅니다. 씨를 제거하고 잘게 썹니다.
3. (사용할 경우)피망도 잘게 썹니다. 쪽파를 잘게 다집니다.
4. 할라피뇨 고추를 세로로 반으로 자릅니다. 씨와 꼭지를 제거하고 잘게 썹니다.
5. 고수를 씻고 다집니다.
6. 라임을 반으로 자릅니다. 중간 크기 그릇에서 라임 즙을 짭니다. 씨는 제거합니다.
7. 모든 재료를 잘 섞습니다.
8. 가능하다면 뚜껑을 덮고 냉장고에 1시간 이상 넣어두었다가 서빙합니다. 맛있게 드세요!

사과 케일 샐러드

재료 (6인분)

얇게 썬 오이 3개
다진 적양파 ½개
레드와인 식초 ½컵
물 ½컵
설탕 2큰술
소금 ¼작은술
레드페퍼 플레이크 ¼작은술

조리 방법

1. 큰 볼에 오이와 적양파를 넣고 섞습니다.
2. 작은 볼에 식초, 물, 설탕, 소금, 레드페퍼 플레이크를 넣고 잘 저어 섞습니다.
3. 드레싱을 오이에 부은 뒤 골고루 섞습니다. 차게 해서 서빙하세요. 맛있게 드세요!

Советы и способы приготовления: Лук

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Выбирайте **жесткие и твердые луковички** без **мягких** участков, **полностью покрытые шелухой**.



Хранение

Не храните в холодильнике. Луковицы **можно хранить месяцами** в сухом проветриваемом и прохладном месте.



Приготовление

Обрежьте верхушку и донце луковицы, удалив, насколько возможно, корешки и грязь.

Популярные сорта



Белый: Подходит для запекания, гриля, тушения и жарки. Идеально дополняет любое блюдо, если вам кажется, что ему не хватает вкуса. Обладает острым и сладковатым вкусом. [kitchn.com]



Красный: Часто потребляют сырым, запеченным на гриле или слегка обжаренным. Содержит много флавоноидов и клетчатки по сравнению с другими сортами. Идеально дополняет любой салат или блюдо. [treatsuretips.com]



Лук-шалот: Можно потреблять в сыром или готовом виде. Богат калием, витамином С, кальцием, железом и клетчаткой. Хорошо сочетается с помидорами, грибами, чесноком и зеленой фасолью. [healthline.com, precisionnutrition.com]



Зеленый: Идеален в свежих салатах, рагу, фриттерах и для украшения блюд. Богат антиоксидантами и клетчаткой.

Знаете ли вы...?

- Существует 27 разновидностей лука.
- Серная кислота в луке вызывает слезы.
- Лук состоит из воды на 97 %.
- В луке мало калорий, но много кальция и витамина С.

Полезные советы

- Не храните рядом с картофелем.
- Резаный лук заверните в полиэтилен и храните в холодильнике.
- Чтобы избавиться от лукового духа, пожуйте петрушки.
- Чтобы избежать слез при резке лука, жуйте жевательную резинку, смажьте разделочную доску белым уксусом или вымочите лук перед резкой.

Сальса из манго

Ингредиенты (Serves 5-6)

2 крупных спелых манго
1 небольшой огурец
¼ стакана рубленой кинзы
¼ стакана рубленого зеленого лука
Сок 2 лаймов
1 средний перец халапеньо
Щепотка кайенского перца
½ чайной ложки соли
По желанию: 1 средний сладкий перец

Способ приготовления:

1. Очистите манго от кожуры. Срежьте мякоть манго с косточки.
2. Разрежьте огурец вдоль пополам. Удалите семена.
3. Нарежьте кубиками манго, огурец и сладкий перец (при наличии). Мелко порубите зеленый лук.
4. Разрежьте перец халапеньо вдоль пополам. Удалите плодоножку и семена, нарежьте кубиками.
5. Вымойте и порубите кинзу.
6. Разрежьте лаймы пополам. Выдавите сок из каждой половины в миску среднего размера. Удалите семена.
7. Тщательно смешайте все ингредиенты.
8. Накройте и поставьте в холодильник не менее чем на час до подачи. Приятного аппетита!

Салат из кудрявой капусты с яблоками

Ингредиенты (Serves 6)

3 огурца, нарезать тонкими ломтиками
½ красной луковицы, порубить
½ стакана красного виноградного уксуса
½ стакана воды
2 ст. ложки сахара
¼ чайной ложки соли
¼ чайной ложки рубленого красного перца

Способ приготовления:

1. Перемешайте огурцы с красным луком в большой миске.
2. В небольшой миске смешайте уксус, воду, сахар, соль и рубленый перец.
3. Полейте огурцы соусом и перемешайте.
4. Подавать в охлажденном виде. Приятного аппетита!

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: پیاز

آم کا سالسا

- اجزاء (پانچ سے چھ افراد کے لیے)
2 بڑے پکے ہوئے آم
1 عدد چھوٹا کھیرے
¼ کپ کٹا ہوا دھنیا
¼ کپ کٹی ہوئی ہری پیاز
2 لیموؤں کا رس
1 عدد درمیانی ہری مرچ (بالاپینو)
ایک چٹکی لال مرچ پاؤڈر
½ چائے کا چمچ نمک
اختیاری: 1 عدد درمیانی شملہ مرچ

ہدایات:

- آم چھیل لیں۔ گٹھلی سے گودا الگ کریں۔
- کھیرے کو لمبائی میں آدھا کاٹ لیں۔ بیج نکال دیں۔
- آم، کھیرے، اور (اگر استعمال کر رہے ہوں تو) شملہ مرچ کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ہری پیاز باریک کاٹ لیں۔
- بالاپینو مرچ کو لمبائی میں کاٹ لیں۔ اس کا ڈنٹھل اور بیج نکال کر باریک کاٹ لیں۔
- دھنیا دھو کر کاٹ لیں۔
- لیموؤں کو آدھا کاٹ لیں۔ آدھے کٹے ہوئے لیموؤں کے دونوں حصوں کا رس ایک درمیانے پیالے میں نچوڑ لیں۔ بیج نکال کر پھینک دیں۔
- تمام اجزاء کو اچھی طرح مکس کریں۔
- اگر ممکن ہو تو، ڈھانپ کر فریج میں کم از کم ایک گھنٹہ رکھیں۔ لطف اٹھائیں!

اپیل کیل سلاد

- اجزاء (چھ افراد کے لیے)
3 کھیرے، باریک کٹے ہوئے
½ لال پیاز، کٹا ہوا
½ کپ ریڈ وائن سرکہ
½ کپ پانی
2 کھانے کے چمچ چینی
¼ چائے کا چمچ نمک
¼ چائے کا چمچ گٹی ہوئی لال مرچ

ہدایات:

- کھیرے اور لال پیاز کو ایک بڑے پیالے میں ملائیں۔
- ایک چھوٹے پیالے میں سرکہ، پانی، چینی، نمک، اور گٹی ہوئی لال مرچ کو اچھی طرح مکس کریں۔
- یہ ڈریسنگ (مصالحہ) کھیرے پر ڈالیں اور ہلائیں۔ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!

خریداری



تلاش کریں ایسے سخت پیاز جن میں نرم دھبے نہ ہوں اور جو مکمل طور پر باریک چھلکوں سے ڈھکے ہوں۔

ذخیرہ



فریج میں نہ رکھیں۔ بلب والے پیاز مہینوں تک ٹھنڈی، خشک اور ہوا دار جگہ میں محفوظ رہ سکتے ہیں۔

تیاری



پیاز کا اوپری اور جڑ کا حصہ کاٹ دیں، جتنا ہو سکے بالوں جیسی جڑیں اور مٹی صاف کریں۔

عام اقسام

سفید: بھوننے، گرل کرنے، ہلکی آنچ پر تلنے، اور فرائی کرنے کے لیے بہترین ہیں۔ اگر کسی کھانے میں ذائقے کی کمی محسوس ہو تو یہ اس میں خوبصورتی سے اضافہ کرتے ہیں۔ ان کا ذائقہ تیز ہوتا ہے اور ہلکی سی مٹھاس بھی ہوتی ہے۔
[kitchn.com]



لال پیاز: اکثر کچی، گرل کی ہوئی، یا ہلکی سی پکی ہوئی حالت میں کھائی جاتی ہیں۔ یہ دیگر اقسام کے پیاز کے مقابلے میں فلیونوئڈز اور فائبر کی زیادہ مقدار رکھتی ہیں۔ یہ کسی بھی سلاد یا کھانے میں بہترین اضافہ ہیں۔
[treasuredtips.com]



شالٹس: کچے یا پکے ہوئے دونوں صورتوں میں کھائے جاتے ہیں۔ ان میں پوٹاشیئم، وٹامن C، کیلشیم، آئرن، اور فائبر کی زیادہ مقدار ہوتی ہے۔ یہ ٹماٹر، مشروم، لہسن، اور سبز پھلیوں کے ساتھ اچھے سے کھائے جاتے ہیں۔
[healthline.com, precisionnutrition.com]



سبز پیاز (اسکالینز): کچی سلاد، سجاوٹ، اسٹو، اور پکوڑوں کے لیے بہترین ہیں۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹس اور فائبر سے بھرپور ہوتے ہیں۔



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- پیاز کی 27 مختلف اقسام ہوتی ہیں۔
- پیاز میں موجود سلفیورک ایسڈ آنکھوں میں جلن اور آنسو کا سبب بنتا ہے۔
- پیاز 97 فیصد پانی پر مشتمل ہوتے ہیں۔
- یہ کیلوریز میں کم اور کیلشیم و وٹامن C میں زیادہ ہوتے ہیں۔

مددگار مشورے اور تدابیر

- پیاز کو آلو کے قریب ذخیرہ نہ کریں۔
- کٹے ہوئے پیاز کو پلاسٹک میں لپیٹ کر فریج میں رکھیں۔
- "پیاز کی بو" سے نجات کے لیے اجمود (پارسلے) کھائیں۔
- آنسو آنے سے بچنے کے لیے چیونگم چبائیں، کٹنگ بورڈ پر سفید سرکہ ڈالیں، یا پیاز کو کاٹنے سے پہلے بھگو لیں۔