

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
½ 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
½ tablespoon vegetable oil
⅛ 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 and 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。

النصائح وطرق الطهي: البطاطس

شورية البطاطس بالكراث

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)
4 حبات بطاطس أيداهو مُقطّعة 3 حبات كراث كبيرة الحجم بعد غسلها جيداً
3 فصوص ثوم مقشرة ومفرومة
¼ كوب شبت طازج (أو بقدونس أو ثوم معمر)، بعد غسله جيداً ومفروم فرماً ناعماً
32 وقيّة مرق خضار منخفض الصوديوم 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. يُسخن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. يُضاف الكراث ويُطبخ ويحرك بانتظام إلى أن يبدأ الكراث في النضج (لمدة تقدر بحوالي 5 دقائق). قبل أن ينتهي الكراث من الطهي بدقيقة واحدة، يُضاف الثوم ويستمر التحريك مع ضمان عدم تحمير الكراث والثوم.
2. تُضاف البطاطس والمرق. يُغلى المزيج ويُخفّف على نار هادئة ويُطهى حتى تنضج البطاطس ويُهرس كوب أو كوبين من الحساء بالخلاط، ثم يُضاف مرة أخرى إلى القدر لتكثيف الحساء.
3. يُبّتل بالملح والفلفل. يُزين بالشبت. صحة وعافية!

بطاطس مهروسة مع اللفت

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)
2 كوب بطاطا بيضاء مقطعة إلى مكعبات أو مبشورة
1 كوب بطاطس حلوة مقطعة إلى مكعبات أو مبشورة
3 أكواب لفت مقطع
2 ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم
½ ملعقة كبيرة زيت نباتي
¼ ملعقة صغيرة رقائق فلفل أحمر مطحون ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة الحرارة. تُضاف البطاطس وتُطبخ لمدة 5 دقائق. يُضاف اللفت ويُطهى لمدة 5 دقائق إضافية.
2. تُضاف الماء ويُغلى ويُطهى لمدة 5 دقائق. تُهرس البطاطس واللفت حتى تصبح ناعمة.
3. يُضاف البصل الأخضر ورقائق الفلفل الأحمر والملح والفلفل. تُقدم ساخنة. صحة وعافية

الشراء

اختر البطاطس الخالية من البراعم أو البقع الخضراء.



الحفظ

تحفظ في مكان بارد وجاف ومظلم. تحفظ في كيس بلاستيكي به ثقوب لتتمكن البطاطس من التنفس ولمنع التعفن.



التحضير

تشطف البطاطس وتفرغ بفرشة الخضروات قبل استخدامها دون تقشير.



الأصناف الشائعة

بطاطس الروزيت: من فصيلة البطاطس النشوية. وهي جدا مناسبة للهرس أو الشوي.



بطاطس يوكون الذهبية: بطاطس زبدية وناعمة. وهي بطاطس تستخدم "لجميع الأغراض" لأنها تناسب أي طبق.



البطاطس الذهبية الحمراء: وهي شبه ندية ومقرمشة ومناسبة للبطاطس المقلية. كما أنها ممتازة للشوي في الفرن أو مقلية أو مهروسة أو محمصة أو مطهوة على البخار.



بطاطس إيداهو: لها نكهة خفيفة وهي جيدة للشوي في الفرن نظراً لكونها رقيقة من الداخل عند طهيها.



هل تعلم...؟

- البطاطس مصدر ممتاز لفيتامين "ج" وفيتامين "ب6".
- تحتوي البطاطس على البوتاسيوم المفيد لصحة القلب.

إضاءة

- يخزن البطاطس بعيداً عن البصل لأن كلاهما يطلق غازات تتسبب في سرعة تلف الآخر.
- يمكنك وضع البطاطس في الميكروويف وطهيها بسرعة. فقط تثقب البطاطس بثقبين باستخدام الشوكة.

টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: আলু

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

অঙ্কুর বা সবুজ দাগ নেই এমন আলু বেছে নিন।



সংরক্ষণ করা

একটি ঠাণ্ডা, শুকনো, অন্ধকার জায়গায় রাখুন। ছিদ্রযুক্ত একটি প্লাস্টিকের ব্যাগে রাখুন যাতে আলুগুলো শ্বাস নিতে পারে এবং ছত্রাক না জন্মায়।



প্রস্তুত করা

ব্যবহার করার আগে একটি প্রোডিউস ব্রাশ ব্যবহার করে আলুগুলো ঘষে ঘষে ধুয়ে নিন এবং খোসা রেখে দিন!



সাধারণ ধরনসমূহ

রাসেট: অনেক বেশি স্টার্চ সমৃদ্ধ একটি আলুর প্রজাতি। এগুলো ভর্তা বা বেক করার জন্য চমৎকার।



ইউকন গোল্ড: মাখনের মতো মসৃণ আলু। এটি “সব কাজে ব্যবহারের” আলু কারণ এটি যেকোনো ডিশের জন্যই চমৎকার।



রেড গোল্ড: এগুলো কিছুটা আর্দ্র, মুচমুচে, এবং ফ্রাইজ তৈরির জন্য চমৎকার। এছাড়াও এগুলো বেক করা, ভাজা, ভর্তা করা, রোস্ট করা, স্টিম করা, বা স্ক্যালোপ করার জন্য চমৎকার।



আইডাহো: এগুলো মৃদু স্বাদের এবং আস্ত অবস্থায় বেক করার জন্য ভালো কারণ রান্না করা হলে সেগুলোর ভেতরের অংশ তুলতুলে নরম হয়ে যায়।

আপনি কি জানতেন...?

- আলু ভিটামিন সি ও ভিটামিন বি6-এর একটি অসাধারণ উৎস।
- আলুতে পটাশিয়াম আছে, যেটি হার্টকে সুস্থ রাখার জন্য ভালো।

উল্লেখযোগ্য বিষয়সমূহ

- আপনার আলুগুলো পের্সিয়াজ থেকে দূরে সংরক্ষণ করার বিষয়টি নিশ্চিত করুন, কারণ উভয়টি থেকে এমন গ্যাস বের হয় যার কারণে অন্যটি দ্রুত নষ্ট হয়ে যায়।
- আপনি মাইক্রোওয়েভে দ্রুত আলু রান্না করে নিতে পারেন। একটি কাঁটা চামচ নিন এবং এটির চারপাশে কয়েকটি ছিদ্র করুন।

আলু-লিক সুপ

উপাদান (4টি পরিবেশন)

4টি আইডাহো আলু, টুকরা করে কেটে নেওয়া 3টি বড় লিক, ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়া 3 কোয়া রসুন, খোসা ছাড়িয়ে নেওয়া এবং কিমা করা 1/৪ কাপ তাজা ডিল (অথবা পার্সলে বা চাইভ) ধুয়ে নেওয়া এবং মিহি করে কেটে নেওয়া 32 আউন্স কম-সোডিয়ামযুক্ত সবজির ব্রথ 1 টেবিল-চামচ অলিভ অয়েল স্বাদমতো লবণ ও মরিচ

নির্দেশনা:

- মাঝারি তাপে একটি বড় সসপ্যানে তেল গরম করুন। লিক যোগ করুন, নিয়মিতভাবে নেড়ে দিয়ে সেগুলো নরম হওয়া পর্যন্ত রান্না করুন (আনুমানিক 5 মিনিট)। লিক রান্না হয়ে যাওয়ার এক মিনিট আগে রসুন যোগ করুন এবং নাড়তে থাকুন, লিক ও রসুন বাদামি হয়ে না যাওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।
- আলু ও ব্রথ যোগ করুন। ফুটিয়ে নিন, তাপ কমিয়ে সিদ্ধ করুন এবং আলু নরম হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন, এক বা দুই কাপ সুপ ব্রেন্ডার দিয়ে পিউরি করে নিন, তারপর সুপ গাঢ় করার জন্য সসপ্যানে সেটি যোগ করুন।
- স্বাদের জন্য লবণ, ও মরিচ যোগ করুন। ডিল দিয়ে গার্নিশ করুন। উপভোগ করুন!

কেল সহ আলু ভর্তা

উপাদান (4টি পরিবেশন)

2 কাপ সাদা আলু, ভাইস করে কেটে নেওয়া, অথবা গ্রেট করে নেওয়া 1 কাপ মিষ্টি আলু, ভাইস করে কেটে নেওয়া, অথবা ফালি করে কেটে নেওয়া 3 কাপ কেল, কেটে টুকরা করে নেওয়া 2 টেবিল-চামচ স্ক্যালিয়ন, কেটে টুকরা করে নেওয়া 1 কাপ পানি 1/2 টেবিল-চামচ ভেজিটেবল অয়েল 1/৪ চা-চামচ লাল মরিচ কুচি, গুঁড়া করা স্বাদমতো লবণ ও মরিচ

নির্দেশনা:

- মাঝারি তাপে একটি বড় ফ্রাইং প্যানে তেল গরম করুন। আলু দিন এবং 5 মিনিট রান্না করুন। কেল যোগ করুন এবং আরো 5 মিনিট রান্না করুন।
- পানি যোগ করুন, ঢেকে দিন, এবং 5 মিনিট রান্না করুন। আলু ও কেল মসৃণ না হওয়া পর্যন্ত ভর্তা করে নিন।
- স্ক্যালিয়ন, লাল মরিচের কুচি, লবণ ও মরিচ যোগ করুন। গরম গরম পরিবেশন করুন। উপভোগ করুন!

Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Pommes de terre



Achat

Choisir des pommes de terre **sans germes ni taches vertes**.



Conservation

Dans un endroit **frais, sec et sombre**. Conserver dans un sac en **plastique avec des trous** afin que les pommes de terre puissent respirer et que la moisissure ne se développe pas.



Préparation

Rincer et frotter les pommes de terre à l'aide d'une brosse à légumes avant de les utiliser et conserver la peau !



Variétés courantes

Russet : Famille de pommes de terre très riches en amidon. Elles sont excellents en purée ou au four.



Yukon Gold : Une pomme de terre douce et onctueuse. Il s'agit d'une pomme de terre « à tout faire », car elle convient à tous les plats.



Red Gold : Elles sont mi moelleuses, croustillantes et parfaites pour faire des frites. Elles sont également excellentes cuites au four, frites, écrasées, rôties, cuites à la vapeur ou festonnées.



Idaho : Elles ont une saveur douce et sont bonnes à cuire entières car leur intérieur est moelleux lorsqu'elles sont cuites.

Le saviez-vous... ?

- Les pommes de terre sont une excellente source de **vitamine C et de vitamine B6**.
- Les pommes de terre contiennent du **potassium**, qui est **bon pour le cœur**.

Faits notables

- Veillez à conserver vos pommes de terre à l'écart des oignons, car les deux dégagent des gaz qui les font pourrir plus rapidement.
- Vous pouvez mettre une pomme de terre au micro-ondes pour la cuire rapidement. Il suffit de prendre une fourchette et de faire quelques trous autour de celle-ci.

Soupe de pommes de terre et de poireaux

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 pommes de terre Idaho hachées,
3 gros poireaux, bien lavés
3 gousses d'ail, pelées et émincées
⅓ tasse d'aneth frais (ou de persil ou de ciboulette),
lavé et finement haché
32 onces de bouillon de légumes à faible teneur en sodium
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre à volonté

Instructions :

- Faire chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter les poireaux et cuire, en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir (environ 5 minutes). Une minute avant la fin de la cuisson des poireaux, ajouter l'ail et continuer à remuer, en veillant à ce que les poireaux et l'ail ne brunissent pas.
- Ajouter les pommes de terre et le bouillon. Porter à ébullition, réduire jusqu'à mijoter et cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Réduire en purée une ou deux tasses de la soupe à l'aide d'un mixeur, puis la remettre dans la casserole pour l'épaissir.
- Assaisonner avec du sel et du poivre. Garnir d'aneth. Bon appétit !

Pommes de terre écrasées au chou frisé

Ingrédients (4 personnes)

2 tasses de pommes de terre blanches coupées en dés ou râpées
1 tasse de patates douces coupées en dés ou râpées
3 tasses de chou frisé haché
2 cuillères à soupe d'échalotes hachées
1 tasse d'eau
½ cuillère à soupe d'huile végétale
⅓ cuillère à café de flocons de piment rouge écrasés
Sel et poivre à volonté

Instructions :

- Faire chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les pommes de terre et cuire pendant 5 minutes. Ajouter le chou frisé et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- Ajouter l'eau, couvrir et faire cuire 5 minutes. Écraser les pommes de terre et le chou frisé jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter les échalotes, les flocons de piment rouge, le sel et le poivre. Servir chaud. Bon appétit !

Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Pòm detè

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achte

Chwazi pòm detè **san jèm oswa tach vèt**.



Konsève

Nan yon **zòn imid, sèk, sonm**. Mete li nan yon **sachè plastik ki gen twou** yon fason pou pòm detè a kapab respire epi pou li pa gen mwazi.



Preparasyon

Rense epi fwote pòm detè yo avèk yon bwòs pou legim anvan w itilize yo, epi konsève po a!



Varyete ki Komen

Russet: Yon fanmi pòm detè ki gen anpil amidon. Yo bon anpil antanke pire oswa kuit nan fou.



Yukon Gold: Yon pòm detè dous epi ki onktyez. Se yon pòm detè pou "tout fonksyon", paske li bon pou nenpòt asyèt.



Red Gold: Yo mwatye imid, kwoustiyan, epi yo bon pou fè frit. Epitou, yo bon anpil lè yo kuit nan fou, fri, kraze, woti, kuit nan vapè, oswa koupe fen.



Idaho: Yo gen yon gou dous epi yo bon pou kuit an antye paske anndan yo vin mou lè yo kuit.

Èske w te konnen...?

- Pòm detè se yon ekselans sous **Vitamin C ak Vitamin B6**.
- Pòm detè gen **potasyòm**, ki bon anpil pou yon **kè ki an sante**.

Pwen Enpòtan

- Asire w ou konsève pòm detè w lwen zonyon yo, paske toulede ap degaje gaz ki fè yo pouri pi rapid.
- Ou kapab mete yon pòm detè nan mikwo-ond epi kuit li byen vit. Annik pran yon fouchèt epi fè kèk twou toutotou li.

Soup Pòm detè -Powò

Engredyan (Sèvi 4 moun)

4 Pòm detè Idaho, koupe
3 gwo powò fè moso, byen lave yo
3 gous lay, pele epi emense
½ tas anèt fre (oswa pès oswa siboulèt),
lave epi rache byen fen
32 ons bouyon abaz legim ki pa gen anpil sodyòm
1 gwo kiyè luil doliv
Sèl ak pwav pou bay gou

Enstriksyon:

- Mete luil la nan yon gwo kaswòl epi kite li chofe sou dife mwayen. Ajoute pwavò epi kite li kuit, brase li tanzantan, jiskaske yo kòmanse vin mou (anviwon 5 minit). Yon minit anvan pwavò yo fin kuit, ajoute lay la epi kontinye brase li, pandan w ap veye pou pwavò ak lay la pa vin koulè mawon.
- Ajoute pòm detè ak bouyon. Kite li bouyi, mijote li pou li diminye epi kite li kuit jiskaske pòm detè yo lage, Pire youn (1) oswa de (2) tas soup grasa yon blennè, apres, remete li nan kaswòl la pou soup la vin pwès.
- Asezone avèk sèl, ak pwav. Dekore avèk anèt. Amize w!

Pire Pòm detè avèk Chou Frize

Engredyan (Sèvi 4 moun)

2 tas patat dous blan, koupe an fòm de, oswa rape
1 tas patat dous, ki koupe an fòm de oswa ki rape
3 tas chou frize, rache
2 gwo kiyè echalòt, rache
1 tas dlo
½ gwo kiyè luil vejetal
½ ti kiyè flokon piman wouj, ki kraze
Sèl ak pwav pou bay gou

Enstriksyon:

- Mete luil la nan yon gwo chodyè epi kite li chofe sou dife mwayen. Ajoute pòm detè epi kite li kuit pandan 5 minit. Ajoute chou frize a epi kite li kuit pandan 5 minit.
- Ajoute dlo, kouvri li, epi kite li kuit pandan 5 minit. Kraze pòm detè ak chou frize a jiskaske yo fè yon sèl.
- Ajoute echalòt yo, flokon piman wouj la, sèl, ak pwav. Sèvi li cho. Amize w!

요리 팁 및 조리 방법: 감자

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

싹이 나지 않고 초록색 반점이 없는 감자를 선택하세요.



보관 방법

서늘하고 건조하며 어두운 곳에 보관하세요. 감자가 숨을 쉴 수 있도록 구멍이 뚫린 비닐봉지에 보관하면 곰팡이가 생기지 않습니다.



준비하기

감자는 사용하기 전에 흐르는 물에 행군 후 솔로 문질러 씻고, 껍질째 사용하세요!



일반적인 품종

러스셋(Russet): 전분 함량이 높은 감자입니다. 으깨거나 구워 먹기에 적합합니다.



유콘 골드(Yukon Gold): 버터처럼 부드러운 식감의 감자입니다. 어떤 요리에도 잘 어울리는 “다용도 감자” 입니다.



레드 골드(Red Gold): 반건조하고 바삭한 식감으로 감자튀김에 아주 좋습니다. 굽기, 튀기기, 으깨기, 볶기, 찌기, 그라탱 등 다양한 조리에도 잘 어울립니다.



아이다호 감자(Idaho): 아이다호 감자는 맛이 부드럽고, 속이 폭신하게 익기 때문에 통째로 구워 먹기에 적합합니다.

알고 계셨나요?

- 감자는 **비타민 C**와 **비타민 B6**가 풍부합니다.
- 감자는 **칼륨**을 함유하고 있어 **심장 건강**에 좋습니다.

하이라이트

- 감자와 양파는 각각 가스를 방출하여 서로의 부패를 빠르게 유도하므로 따로 보관하세요.
- 감자를 전자레인지에 빠르게 익힐 수도 있습니다. 포크로 감자에 구멍을 몇 개 낸 다음 조리하면 됩니다.

감자-리크 수프

재료 (4인분)

잘게 썬 아이다호 감자 4개, 잘 씻고 다진 리크(대파 종류) 3개
다진 마늘 3쪽
생 달(또는 파슬리 또는 차이브) ½컵
(씻어서 잘게 썬 것)
저나트륨 야채 육수 32온스,
올리브유 1큰술
소금과 후추(기호에 따라)

조리 방법

- 큰 소스팬에 기름을 두르고 중불에서 달굽니다. 리크를 넣고 (약 5분간) 부드러워질 때까지 자주 저어가며 익힙니다. 리크가 거의 다 익기 1분 전에 마늘을 넣고 갈색이 되지 않도록 주의하며 계속 저어줍니다.
- 감자와 육수를 넣습니다. 끓이다가 불을 줄여 중약불에서 감자가 부드러워질 때까지 끓입니다. 수프의 일부(약 1~2컵)를 믹서기로 곱게 갈아 다시 냄비에 넣어 농도를 맞춥니다.
- 소금과 후추로 간을 합니다. 달을 곱명으로 올립니다. 맛있게 드세요!

케일 가미한 으깬 감자

재료 (4인분)

깍둑썰기 또는 강판에 간 흰 감자 2컵
깍둑썰기 또는 채 썬 고구마 1컵, 잘게 썬 케일 3컵
다진 쪽파 2큰술,
물 1컵
식물성 기름 ½큰술
으깬 레드 페퍼 플레이크 ½작은술
소금과 후추 (기호에 따라)

조리 방법:

- 큰 프라이팬에 중불로 기름을 두르고 달굽니다. 감자를 넣고 5분간 볶습니다. 케일을 넣고 5분간 더 볶습니다.
- 물을 넣고 뚜껑을 덮은 뒤 5분간 끓입니다. 감자와 케일을 부드럽게 으깨어줍니다.
- 쪽파, 레드 페퍼 플레이크, 소금, 후추를 넣고 섞습니다. 따뜻하게 서빙하세요. 맛있게 드세요!

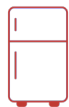
Советы и способы приготовления: Картофель

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Выбирайте картофель **без ростков и зеленых пятен**.



Хранение

В **сухом прохладном и темном месте**. Храните в **пластиковом пакете с перфорацией**, чтобы картофель дышал и не появлялась плесень.



Приготовление

Перед употреблением вымойте картофель со щеткой для овощей и не очищайте от кожуры!



Популярные сорта

Рассет: Очень крахмалистый сорт. Подходит для пюре и запекания.



Юкон Голд: Гладкая кожица и маслянистая текстура. Универсальный сорт; подходит для любого блюда.



Ред Голд: Средней влажности, хрустящий, идеально подходит для картофеля фри. Также хорош при запекании, жарке, на пару, в виде пюре, в блюдах фри и гратен.



Айдахо: Нежный вкус, подходит для запекания целиком из-за рыхлой текстуры после приготовления.

Знаете ли вы...?

- Картофель богат **витаминами С и В6**.
- В картофеле содержится **калий**, который полезен для **здоровья сердца**.

Основное

- Храните картофель отдельно от лука, поскольку каждый овощ выделяет газы, ускоряющие порчу другого.
- Положите картофель в микроволновую печь, он быстро приготовится. Просто возьмите вилку и проткните его в разных местах.

Картофельный суп с луком-пореем

Ингредиенты (на 4 порции)

4 картофелины сорта Айдахо, порубить 3 крупных стебля лука-порея, хорошо промыть
3 зубчика чеснока, очистить от кожуры и измельчить
½ стакана свежего укропа (петрушки или шнитт-лука), помыть и мелко нарезать
32 унции низконатриевого овощного бульона 1 ст. ложка оливкового масла
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

- В большой кастрюле разогрейте масло на среднем огне. Добавьте лук-порея и обжаривайте, регулярно помешивая, пока лук не начнет становиться мягким (около 5 минут). За минуту до готовности лука добавьте чеснок и продолжайте помешивать, чтобы лук и чеснок не подгорели.
- Добавьте картофель и бульон. Дождитесь кипения, уменьшите огонь до медленного и готовьте, пока картофель не станет мягким. С помощью блендера сделайте пюре из одного-двух стаканов супа и добавьте его обратно в кастрюлю для густоты.
- Приправьте солью и черным перцем по вкусу. Украсьте укропом. Приятного аппетита!

Толченый картофель с кудрявой капустой

Ингредиенты (на 4 порции)

2 стакана белого картофеля, нарезать кубиками или натереть
1 стакан сладкого картофеля, нарезать кубиками или натереть
3 стакана кудрявой капусты, порубить 2 ст. ложки зеленого лука, порубить 1 стакан воды
½ ст. ложки растительного масла
½ чайной ложки дробленого красного перца
Соль и черный перец по вкусу

Способ приготовления:

- В большой сковороде разогрейте масло на среднем огне. Добавьте картофель и готовьте 5 минут. Добавьте кудрявую капусту и готовьте еще 5 минут.
- Добавьте воду, накройте крышкой и готовьте 5 минут. Пюрируйте картофель с кудрявой капустой до однородной массы.
- Добавьте зеленый лук, дробленый красный перец, соль и черный перец. Подавайте горячим. Приятного аппетита!

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: آلو

آلو اور لیک کا سوپ

اجزاء (چار افراد کے لیے)
4 عدد آندھو آلو، کٹے ہوئے
3 عدد بڑے لیک، اچھی طرح دھوئے ہوئے
3 جوع لہسن، چھیلے اور باریک کٹے ہوئے
½ کپ تازہ ڈل (یا دھنیا یا چائیز)،
دھو کر باریک کٹے ہوئے
32 اونس کم نمک والی سبزیوں کی یخنی 1 کھانے
کا چمچ زیتون کا تیل
نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. ایک بڑے سوس پین میں درمیانی آتچ پر زیتون کا تیل گرم کریں۔ لیک شامل کریں اور مسلسل ہلاتے ہوئے (تقریباً 5 منٹ تک) پکائیں، یہاں تک کہ وہ نرم ہونا شروع ہو جائیں۔ لیک کے پکنے سے ایک منٹ پہلے لہسن شامل کریں اور ہلاتے رہیں، اس بات کا خیال رکھیں کہ لیک اور لہسن براؤن نہ ہوں۔
2. پھر آلو اور یخنی شامل کریں۔ ابلنے دیں، پھر آتچ دھیمی کر کے اتنا پکائیں کہ آلو نرم ہو جائیں۔ ایک یا دو کپ سوپ کو بلینڈر میں پیس لیں، پھر واپس سوس پین میں ڈالیں تاکہ سوپ گاڑھا ہو جائے۔
3. نمک اور کالی مرچ سے سیزن کریں۔ ڈل سے سجاوٹ کریں۔ لطف اٹھائیں!

کیل کے ساتھ اسمیشڈ آلو

اجزاء (چار افراد کے لیے)

2 کپ سفید آلو، ٹکڑوں میں کٹے یا کدوکش کیے ہوئے
1 کپ شکر قندی، ٹکڑوں میں کٹی یا کدوکش کی ہوئی
3 کپ کیل، باریک کٹی ہوئی
2 کھانے کے چمچ بری پیاز، باریک کٹی ہوئی 1 کپ پانی
½ کھانے کا چمچ سبزیوں کا تیل
½ چائے کا چمچ گٹی ہوئی لال مرچ
نمک اور کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. ایک بڑے فرائنگ پین میں درمیانی آتچ پر تیل گرم کریں۔ آلو شامل کریں اور 5 منٹ تک پکائیں۔ پھر کیل شامل کریں اور مزید 5 منٹ تک پکائیں۔
2. پانی شامل کریں، ڈھکن دیں، اور 5 منٹ تک پکنے دیں۔ پھر آلو اور کیل کو اچھی طرح میس کر لیں تاکہ نرم اور یکجا ہو جائیں۔
3. اس میں بری پیاز، لال مرچ، نمک اور کالی مرچ شامل کریں۔ گرما گرم پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!

خریداری

ایسے آلو منتخب کریں جن پر پھوٹی ہوئی جڑیں (آنکھیں) یا سبز دھبے نہ ہوں۔

ذخیرہ

ٹھنڈی، خشک اور تاریک جگہ پر رکھیں۔ انہیں سوراخ دار پلاسٹک بیگ میں رکھیں۔ تاکہ آلوؤں کو ہوا لگ سکے اور ان پر پھپھوندی نہ لگے۔

تیاری

آلو استعمال کرنے سے پہلے اچھی طرح دھو کر سبزی صاف کرنے والے برش سے رگڑیں، اور چھلکا نہ اتاریں!

عام اقسام

رسیٹ: یہ آلو نشاستہ دار خاندان سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ ہمیشہ یا بیک کرنے کے لیے بہترین ہیں۔

یوکن گولڈ: ایک مکھنی اور نرم آلو۔ یہ ہر طرح کے پکوان میں استعمال کے لیے موزوں آلو ہے کیونکہ اسے ہر قسم کے کھانے میں بہترین رہتا ہے۔

ریڈ گولڈ: یہ نیم نم، گرگڑے ہوتے ہیں اور فرائز بنانے کے لیے زبردست ہیں۔ یہ بیک، فرائی، میس، روسٹ، بھاپ میں یا کریم میں پکا کر—غرض یہ ہر طریقے سے بہترین ثابت ہوتے ہیں۔

نڈاہو: یہ آلو ہلکے ذائقے کے اور اندر سے نرم پھولا ہوا ہونے کی وجہ سے پورے بیک کرنے کے لیے موزوں ہیں۔

کیا آپ جانتے ہیں...؟

- آلو وٹامن سی اور وٹامن بی 6 کے بہترین ذرائع ہیں۔
- آلو میں پوٹاشیئم پایا جاتا ہے، جو دل کی صحت کے لیے مفید ہے۔

نمایاں نکات

- آلوؤں کو پیاز سے دور رکھیں کیونکہ دونوں ایسی گیسیں خارج کرتے ہیں جو ایک دوسرے کو جلد خراب کر سکتی ہیں۔
- آپ آلو کو مائیکروویو میں رکھ کر فوراً پکا سکتے ہیں۔ بس ایک کانٹے سے آلو کے ارد گرد چند سوراخ کر لیں۔