



Potatoes



Storage:

- Store potatoes in cool, dark place for up to 2 weeks.
- Light can cause potatoes to become green. Cut off green spots before cooking.

Preparation:

- Scrub potatoes gently under running water to remove any dirt.
- Peel (optional). The skin is healthy for you and good to eat!

Quick Recipe: Potato Frittata

1. Pre-heat oven to 400 degrees. Heat large oven proof sauté pan with 2 tablespoons of oil, add 2 cups chopped potatoes and cook covered over medium heat until tender.
2. Add 8 beaten eggs, 1/2 teaspoon salt and pepper. Cook 10 minutes until half set. Pull the edges away from the sides of the pan with a spatula so the eggs flow to the bottom of the pan.
3. Transfer the pan to the heated oven. Bak for 10 minutes until puffed and golden.

Good for You:

- Potatoes provide minerals such as potassium, which helps keep blood pressure healthy and supports heart health.

Ways to use:

- Add chopped potatoes to soups and stews.
- Cut into fries, toss with oil and bake at 400 degrees for 25 min.
- Wrap Potato Frittata in tortilla. Enjoy with salsa and cheese. Bake whole potatoes for a filling side dish or cover with chili for a complete meal. Leftover baked potatoes are also great the next morning as hash browns.

Tip:

Peeled, uncooked potatoes become gray or brown, but they are still safe to eat! The gray or brown color usually goes away when the potatoes are cooked. If you want, place uncooked potatoes in cold water for up to 2 hours to keep them from changing color.



Khoai tây



Bảo quản:

- Bảo quản khoai tây ở nơi tối và mát mẻ trong tối đa 2 tuần.
- Ánh sáng có thể làm cho khoai tây trở thành màu xanh. Cắt bỏ những chấm màu xanh trước khi nấu.

Sơ chế:

- Chà rửa khoai tây nhẹ nhàng dưới vòi nước chảy để loại bỏ bùn đất.
- Gọt vỏ (không bắt buộc). Lớp vỏ khoai tây rất giàu dinh dưỡng và tốt cho sức khỏe của bạn!

Công thức chế biến nhanh: Khoai tây Frittata

1. Làm nóng lò trước ở 400 độ. Làm nóng chảo xào cỡ lớn có thể dùng trong lò nướng với 2 thìa canh dầu, thêm 2 cốc khoai tây đã cắt miếng và nấu đậy vung ở lửa vừa cho tới khi mềm.
2. Thêm 8 quả trứng đã đánh lên, 1/2 thìa cà phê muối và tiêu. Nấu thêm 10 phút cho tới chín một nửa. Vét phần quanh thành chảo bằng thìa spatula để trứng chảy về phía đáy chảo.
3. Đưa chảo vào lò đã làm nóng. Nướng trong 10 phút cho tới khi phồng lên và chuyển màu vàng.

Tốt cho bạn:

- Khoai tây chứa nhiều khoáng chất như kali, giúp ổn định huyết áp và hỗ trợ sức khỏe tim mạch.

Cách dùng:

- Thêm khoai tây đã cắt miếng vào súp và món hầm.
- Cắt thành thanh dài, đảo với dầu ăn và nướng ở 400 độ trong 25 phút.
- Cho Khoai tây Frittata vào bánh tortilla. Thường thức kèm sốt salsa và phô mai. Nướng khoai tây nguyên củ để làm món ăn kèm hoặc phủ tương ớt lên để có bữa ăn chính tròn vị. Khoai tây nướng còn thừa cũng rất tuyệt để làm món bánh khoai tây bào chiên (hash brown) cho bữa sáng hôm sau.

Mẹo:

Khoai tây gọt vỏ, chưa nấu chính sẽ chuyển sang màu xám hoặc nâu, nhưng ăn chúng vẫn an toàn! Màu xám hoặc nâu thường sẽ biến mất khi khoai tây được nấu chín. Nếu muốn, bạn có thể để khoai tây chưa nấu vào nước lạnh trong tối đa 2 tiếng để ngăn chúng khỏi chuyển màu.

