



Tomatoes



Storage:

- Treat tomatoes carefully. Store stem downward.
- Do not refrigerate!
- Freeze tomatoes for later use. To freeze, remove stems and place tomatoes on a cookie sheet. When frozen, place in freezer bags and return to freezer, You can thaw tomatoes for cooking!

Preparation:

- Wash gently with cool water.
- Cut out the stem before slicing or dicing tomatoes.

Quick Recipe: Fresh Tomato Salsa

1. Dice 3 tomatoes, mince 1 small onion, 1 clove of garlic and 1 jalapeno pepper (seeds removed).
2. Combine and mix with the juice of 1 lime, a pinch of salt, 1 Tablespoon of oil and 1/4 cup chopped cilantro (optional).
3. Enjoy with crackers or chips.

Good for You:

- Tomatoes offer potassium which supports heart health. They are also high in key vitamins that support your immune system.

Ways to use:

- Top fish or chicken with Fresh Tomato Salsa.
- Add sliced tomatoes to sandwiches, wraps, or tacos.
- Add fresh chopped tomatoes to scrambled eggs or omelets.
- Drizzle olive oil over sliced tomatoes and top with salt, pepper and fresh basil.

Tip:

To peel tomatoes, boil for at least 30 seconds. With slotted spoon, remove tomatoes and place in ice water. The skins peel easily.



Cà chua



Bảo quản:

- Bảo quản cà chua cẩn thận. Để phần cuống hướng xuống dưới.
- Không để trong tủ lạnh.
- Cấp đông cà chua để sử dụng sau. Để cấp đông, hãy bỏ cuống và đặt cà chua vào giấy nướng bánh. Khi cấp đông, hãy đặt trong túi cấp đông và để vào trong tủ đông, bạn có thể rã đông cà chua để nấu!

Sơ chế:

- Rửa nhẹ nhàng với nước lạnh.
- Cắt bỏ phần cuống trước khi thái lát hoặc thái hạt lựu cà chua.

Công thức chế biến nhanh: Salsa cà chua tươi

1. Thái hạt lựu 3 quả cà chua, băm nhỏ 1 củ hành nhỏ, 1 tép tỏi và 1 quả ớt jalapeno (bỏ hạt).
2. Trộn hỗn hợp cùng nước ép 1 quả chanh xanh, một nhúm muối, 1 thìa canh dầu ăn và 1/4 cốc rau mùi ta (cilantro) xắt nhỏ (không bắt buộc).
3. Thưởng thức với bánh quy giòn hoặc khoai tây chiên.

Tốt cho bạn:

- Cà chua giàu ka li, giúp hỗ trợ sức khỏe tim mạch. Chúng cũng dồi dào các loại vitamin chủ chốt giúp tăng cường hệ miễn dịch.

Cách dùng:

- Cho salsa cà chua tươi lên trên cá hoặc gà.
- Thêm cà chua thái lát vào sandwich, món cuốn hoặc tacos.
- Cho cà chua tươi thái nhỏ vào món trứng bác (scrambled egg) hoặc omelet.
- Rưới dầu ô liu lên trên cà chua thái lát và rắc lên muối, tiêu cùng húng tây tươi.

Mẹo:

Để bóc vỏ cà chua, hãy luộc trong tối thiểu 30 giây. Dùng muỗng thủng (slotted spoon) vớt cà chua ra và cho vào nước đá. Lớp vỏ cà chua sẽ bong ra dễ dàng

