



7 Ways to Use Yuca

Yuca has very tough skin, so make sure to peel it before cooking. Wash and dry the yuca, then cut into pieces 3-4 inches long using a sharp knife. Lay each piece cut side down on your cutting board, and slice off the skin from the sides.

- 1. Baked yuca fries:** Preheat an oven to 425°F. Peel yuca using a paring knife. Slice yuca into strips and boil for 10-15 minutes until fork tender. Drain and pat dry. Toss in oil and your favorite seasonings and bake for 30 minutes flipping them over halfway.
- 2.** Top baked yuca fries with your favorite nacho toppings for yuca nachos.
- 3.** Add peeled and chopped yuca to your favorite stew or soup.
- 4. Garlic mashed yuca:** Boil peeled yuca and a few cloves of garlic for 25 minutes or until very tender. Mash and mix with salt, pepper, milk, and butter.
- 5. Boiled yuca with garlic sauce (yuca con mojo):** Cut yuca into chunks and boil for 25 minutes or until very tender. Heat up a little oil with minced garlic, oregano, cumin, salt and pepper and let it cool. Add sliced onions, orange juice, lime juice, and cilantro to the oil mixture. Drizzle the sauce over the boiled yuca chunks.
- 6. Pickled yuca salad (escabeche).** Cut yuca into chunks and boil for 25 minutes or until very tender. Combine olive oil with a little vinegar, sliced onions, and olives. Drizzle this marinade over boiled yuca and let sit for at least an hour.
- 7.** Substitute yuca for any potato or root vegetable dish.



Tips:

- Yuca **MUST** be cooked before eating, as it contains cyanide to protect it from insects. It also has a fibrous stem running through the middle, which you can remove using your fingers or a fork.
- Check out our recipe for Vegan Sancocho with Yucca and Plantains for another way to cook your yuca!



7 طرق لاستخدام الكاسافا

تتميز الكاسافا ببشرة صلبة للغاية، لذا يجب التأكد من تقشيرها قبل الطهي. تُغسل الكاسافا وتُجفف، ثم تُقطع إلى قطع بطول 3-4 بوصات باستخدام سكين حاد. توضع كل قطعة لوحدها على لوح التقطيع، ويُزال الجلد من جانبيها.

1. بطاطس الكاسافا المخبوزة: يُسخّن الفرن إلى 220°C، وتُقشّر الكاسافا باستخدام سكين التقشير. تُقطع الكاسافا إلى شرائح وتُغلى لمدة 10-15 دقيقة حتى تنضج لدى وخزها بشوكة. تُجفف ويُربّت عليها لإزالة أي ماء. يُضاف الزيت والتوابل المفضلة وتُخبز لمدة 30 دقيقة مع التقليب في منتصف المدة.

2. تُقدّم بطاطس الكاسافا المخبوزة مع طبقة الناتشو المفضلة لتناول ناتشو الكاسافا.

3. تُضاف الكاسافا المقشرة والمفرومة إلى الحساء أو الشوربة عند الرغبة.

4. الكاسافا المهروسة بالثوم: تُغلى الكاسافا المقشرة وبضعة فصوص من الثوم لمدة 25 دقيقة أو حتى تصبح طرية للغاية. تُهرس وتُخلط مع الملح والفلفل والحليب والزبدة.

5. الكاسافا المسلوقة مع صلصة الثوم: تُقطع الكاسافا وتُغلى لمدة 25 دقيقة أو حتى تصبح طرية للغاية. يُسخّن القليل من الزيت بالثوم المفروم والأوريغانو والكمون والملح والفلفل، ثم يُترك المزيج ليبرد. تُضاف شرائح البصل وعصير البرتقال وعصير الليمون والكزبرة إلى الخليط. تُرش الصلصة على قطع الكاسافا المسلوقة.

6. سلطة الكاسافا المخللة: تُقطع الكاسافا وتُغلى لمدة 25 دقيقة أو حتى تصبح طرية للغاية. يُمزج زيت الزيتون مع القليل من الخل وشرائح البصل والزيتون. تُرش هذا التتبيلة على الكاسافا المسلوقة وتترك لمدة ساعة على الأقل.

7. يمكن استبدال أي طبق بطاطا أو جذور بطبق الكاسافا هذا.

نصائح:

- يجب طهي الكاسافا قبل الأكل، نظراً لاحتوائه على مادة السيانييد لإبعاد الحشرات عنه. كما أن لها جذعاً ليفياً يمر عبر منتصفها، ويمكن إزالته باستخدام الأصابع أو شوكة.
- يرجى مطالعة وصفتنا لسانكوشو النباتية مع الكاسافا والبلانتين للحصول على طريقة أخرى لطهي الكاسافا!

