



## 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 cách chế biến sắn (yuca)

Sắn có lớp vỏ rất cứng, vì vậy nhớ gọt vỏ trước khi nấu. Rửa và để khô sắn, sau đó cắt thành từng miếng nhỏ có chiều dài cỡ 3-4 inch bằng dao sắc. Đặt từng miếng đã cắt lên thớt, và thái bỏ lớp vỏ trên các cạnh.

- 1. Sắn chiên:** Làm nóng lò đến 220°C. Gọt sắn bằng dao tĩa. Thái lát sắn thành các lát mỏng và luộc trong 10-15 phút cho tới khi chọc vào thấy mềm. Vớt ra để ráo. Trộn với dầu ăn và loại gia vị yêu thích rồi nướng trong 30 phút, lật mặt giữa chừng.
- 2.** Phủ lên sắn chiên món nachos yêu thích để làm thành món nachos sắn.
- 3.** Cho sắn đã gọt vỏ và cắt nhỏ vào món súp hoặc hầm yêu thích của bạn.
- 4. Sắn nghiền tỏi:** Luộc sắn đã gọt vỏ và một vài tép tỏi trong 25 phút hoặc tới khi chín mềm. Nghiền và trộn với muối, tiêu, sữa và bơ.
- 5. Sắn luộc với sốt tỏi (yuca con mojo):** Thái lát sắn thành các khúc và luộc trong 25 phút hoặc cho tới khi chín mềm. Làm nóng một chút dầu ăn với tỏi nghiền, lá oregano, thìa là Ai Cập (cumin), muối và tiêu và để nguội. Thêm hành tây thái lát, nước cam, nước chanh và rau mùi vào hỗn hợp dầu kể trên. Rưới nước sốt lên các khúc sắn đã luộc.
- 6. Salad sắn muối chua (escabeche).** Thái lát sắn thành các khúc và luộc trong 25 phút hoặc cho tới khi chín mềm. Trộn với dầu ô liu cùng chút dấm, hành tây thái lát và quả ô liu. Rưới nước sốt này lên sắn đã luộc chín và để yên trong tối thiểu một giờ.
- 7.** Thay thế sắn cho bất kỳ món từ rau củ hoặc khoai tây nào.



### Mẹo:

- Sắn **PHẢI** được nấu chín trước khi ăn bởi loại củ này chứa cyanide để bảo vệ chống lại côn trùng. Loại củ này cũng có xơ chạy từ phần giữa thân, mà bạn có thể tước bỏ bằng ngón tay hoặc nĩa.
- Hãy xem qua công thức của chúng tôi cho món Sancocho thuần thực vật với Sắn và Chuối mễ để biết thêm cách chế biến sắn khác!

