



Ideas Nuevas para Usar tu Hortaliza: Perejil Italiano (hoja plana)

GUARDAR: Póngalos en el refrigerador en una bolsa de plástico con papel de cocina para varios días. P

PREPARACIÓN: Lavar justo antes de usar; secar con papel de cocina. Cuando lo pica, asegúrese que las hojas estén bien secas para que no se peguen a las cuchillas. Use una cuchilla en una tabla de cortar o ponga las hojas en una taza de medir y cortarlo en pedacitos con tijeras de cocina, usando cortes cortos y rápidos.

COCINAR: El sabor del perejil italiano es muy fuerte entonces se lo puede usar para cocinar y para adornar. Es una hierba clásica cocinada a fuego lento en caldo de pollo casero.

NUTRICIÓN: Buena fuente de las vitaminas A y C

- Perejil agrega sabor y color a una variedad de platos, como omelet, vegetales, carne asada, sopas, estofados, y ensaladas.
- Haga sus platos de arroz con frijoles más sabrosos y apetitosos con perejil picado.
- Agregue aceite de oliva, perejil picado, sal y pimienta a papas cocinadas.

GREMOLATA

1/2 taza de perejil picado en trozos grades
2 dientes de ajo, picados
Cáscara rallada de 2 limones
2 cucharas de aceite de oliva
Sal al gusto

Ponga el perejil, ajo, y cáscara en una tabla de cortar; corte todo junto hasta que todo este bien mezclado. Póngalo en un bol pequeño; remueva en aceite. Agregue sal al gusto.

Sirva gremolata con pescado, pollo, cordero, carne de res, y vegetales cocinados para añadirle un sabor fresco e intenso.



Ideas Nuevas para Usar tu Hortaliza: Perejil Italiano (hoja plana)

GUARDAR: Póngalos en el refrigerador en una bolsa de plástico con papel de cocina para varios días. P

PREPARACIÓN: Lavar justo antes de usar; secar con papel de cocina. Cuando lo pica, asegúrese que las hojas estén bien secas para que no se peguen a las cuchillas. Use una cuchilla en una tabla de cortar o ponga las hojas en una taza de medir y cortarlo en pedacitos con tijeras de cocina, usando cortes cortos y rápidos.

COCINAR: El sabor del perejil italiano es muy fuerte entonces se lo puede usar para cocinar y para adornar. Es una hierba clásica cocinada a fuego lento en caldo de pollo casero.

NUTRICIÓN: Buena fuente de las vitaminas A y C

- Perejil agrega sabor y color a una variedad de platos, como omelet, vegetales, carne asada, sopas, estofados, y ensaladas.
- Haga sus platos de arroz con frijoles más sabrosos y apetitosos con perejil picado.
- Agregue aceite de oliva, perejil picado, sal y pimienta a papas cocinadas.

CHIMICHURRI

1/2 taza repleta de perejil
2 cucharas de cebolla picada
2 dientes de ajo, picado
2 cucharas de aceite de oliva
1 cuchara de vinagre de vino blanco
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta negra
1/8 cucharadita de pimienta cayena

Ponga perejil, cebolla, y ajo en la batidora. Cubra; licue hasta que el perejil sea bien picado. Agregue aceite, vinagre, sal y pimentas; licue hasta que todo sea bien mezclado.

Sirva chimichurri encima de pescado, pollo, cordero, y carne de res a la parilla, y vegetales cocinados para añadirle un sabor fresco e intenso.