



Fresh from the Garden

ROASTING VEGETABLES

Roasting is an easy way to cook vegetables in the oven. The high temperature brings out the vegetables' sweetness by caramelizing the natural sugars. Vitamins and minerals are preserved because the vegetables' juices are sealed in. Roasting also intensifies the flavors. Since only a small amount of oil is used, it is a low-fat, healthful cooking method.

Vegetables may be left whole, cut in half or chunks, or into bite-size pieces. They may be peeled or not.

Toss the prepared vegetables with a little oil so they won't dry out or stick to the roasting pan. Season as you choose. Try a sprinkle of herbs (dried or fresh).

Spread the vegetables in an uncovered baking dish or pan and roast in the lower 1/3 of the oven at 400 degrees for about 20 to 30 minutes. The cooking time will depend on the type of vegetable being roasted and the size of the pieces.

Some recipes may call for higher temperatures.

Roasted vegetables should be cooked until they're browned and fork tender. They won't win any beauty contests, but they will taste great.



FRESCAS DEL JARDÍN

ASANDO VERDURAS AL HORNO

Verduras asadas al horno es una manera fácil de cocinar. La temperatura alta del horno saca el sabor dulce y natural de las verduras. Las vitaminas y minerales se preservan porque los jugos se sellan. Asar al horno es un método nutritivo y bajo en grasa porque se usa muy poco aceite.

Las verduras se pueden dejar enteras, cortar en mitad o en trozos y si desea las puede pelar. Agregué un poquito de aceite para que no se peguen en el sartén. También puede sazonar las verduras con especias secas, frescas, o simplemente con sal y pimienta.

En un sartén especial para hornear coloque las verduras; sin taparlas póngalas en la parte baja del horno a 400 grados por 20 a 30 minutos. El tiempo que se tarde en asar al horno depende de la clase de verduras y tamaño.

Algunas recetas requieren temperaturas más altas.

Las verduras asadas al horno se devén cocinar hasta que esten doradas y blandas. No ganan un concurso de belleza pero tienen un buen sabor.