



Fresh from the Garden

STEAMING VEGETABLES

Steaming preserves nutrients and retains much of the color and texture of fresh vegetables.

A collapsible metal steamer basket is nice, but not necessary. However, steamer baskets are usually easy to find and inexpensive. You can improvise a steamer with a metal colander by putting it in a deep pan and covering tightly to trap the steam.

Put about an inch of water in a pot, and bring it to a boil over high heat. Put in the basket, and place a single layer of vegetables inside. The liquid shouldn't touch the food. Put a tight-fitting lid on the pot and steam the vegetables until just tender.

Leafy greens like spinach cook very quickly. Steam for about three minutes or so, and check the color. They will change to a fresh, bright green, which indicates they're done.

Steam green beans for about 5 minutes then test them. If you prefer them more tender, try another 3 to 5 minutes.

For roots and tubers like potatoes, beets, or yams, figure on 30 minutes. You can also try the fork test: a fork inserted into the root should slide in easily. You may have to add a little boiling water if all of the original water boils away.

It's a good idea to keep a record of the amount of steaming time required to cook the vegetables to your taste.

You can also steam vegetables in the microwave. Put them into a dish with a little water. Cover with a lid or plate and cook on full power for the time stated in the recipe. Allow the vegetables to stand for a few minutes to complete the cooking before you serve them.

Caution: Steam can cause severe burns. Always open a steaming pot away from you and let the steam escape before you reach inside or look at the food.



FRESCAS DEL JARDÍN VERDURAS AL VAPOR

Las verduras al vapor preservan nutrientes y retienen mejor su color y textura.

Tener una olla de vapor es bueno, pero no es necesario. Generalmente las canastas de vapor son más baratas y fáciles de encontrar. También puede improvisar con un colador de metal poniéndolo en una olla honda bien cerrada para atrapar el vapor.

Hierva una pulgada de agua en una olla a fuego alto. Coloque la canasta dentro de la olla y ponga una capa de verduras. El agua no debe de tocar la comida. Use una tapadera que quede bien cerrada, y cocínelas a vapor hasta que estén tiernitas.

Para verduras de hojas verdes, espere aproximadamente tres minutos. Observe como cambian de color a un verde brillante lo cual indica que ya están. Las verduras, como las espinacas se cocen pronto.

Los ejotes cocínelos a vapor por 5 minutos y pruébelos si los quiere más blandos déjelos de 3 a 5 minutos más.

Las papas, betabel y camote toman 30 minutos para cocerse. Puede encajar un tenedor para probar si ya están. También puede agregar agua hirviendo a la olla ya que el agua original puede evaporarse por completo.

Es una buena idea anotar el tiempo que le tomo para cocer las verduras a su gusto

Las verduras se pueden cocer en el microondas. En un plato con poca agua agregue las verduras tápelas y cocínelas a temperatura alta por el tiempo que indique la receta. Déjelas por unos minutos para que se sigan cocinando.

Aviso: El vapor puede causar quemaduras graves, siempre destape las ollas de vapor con cuidado y déjelo escapar antes de meter la mano o antes de ver la comida.