PRODUCE Rx PRESCRIPTION

Peppers and Chiles

Roasted Chiles

Ingredients

Total time: 10 minutes

- Peppers or chiles

Directions

1. Place whole chilies and bell peppers in an oven on broil or on a rack over a charcoal fire. Turn occasionally until blackened on all sides.
2. Place roasted chilies and bell peppers in a plastic bag. Close the bag and let stand until cooled.
3. Remove roasted chilies and bell peppers from the plastic bag. Using a sharp knife, peel off the skin. Remove stems and seeds. Cut chilies and bell peppers into strips.
4. Serve or store roasted chilies and bell peppers in the refrigerator for up to 3 days in a covered plastic or glass container.

Choosing

For both hot and sweet peppers, look for firm, shiny, bright colored peppers with no browning or soft spots.

Preparing

For hot peppers, cut off the stem and halve the pepper; remove seeds and membrane to decrease the heat.

For sweet peppers, wash before using them; cut around stem then pull on it to remove core and seeds; cut pepper in half and trim remaining membrane.

Storing

Store peppers in a plastic bag in the refrigerator for 3-4 days.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES

This institution is an equal opportunity provider.

PRODUCE Rx PRESCRIPTION

Pimientos y Chiles

Chiles Asados

Tiempo total: 10 minutos

Ingredientes

- Pimientos o Chiles

Direcciones

1. Coloque los chiles y pimientos enteros en el horno bajo la función de gratinado (broil) o sobre una rejilla encima de brasas de carbón. Voltéelos ocasionalmente hasta que se ennegrezcan por todos lados.
2. Coloque los chiles y pimientos asados en una bolsa de plástico. Cierre la bolsa y déjelos reposar hasta que se enfríen.
3. Saque los chiles y pimientos asados de la bolsa de plástico. Con un cuchillo afilado, retire la piel. Quite los tallos y las semillas. Corte los chiles y pimientos en tiras.
4. Sirva o guarde los chiles y pimientos asados en el refrigerador hasta por 3 días en un recipiente tapado de plástico o vidrio.

Eligiendo

Ya sean picantes o dulces, busque pimientos que estén firmes, brillantes y de colores vivos, sin manchas marrones ni zonas blandas.

Preparando

Para los chiles picantes, corte el tallo y parta el chile por la mitad; retire las semillas y las membranas internas para reducir el picor.

Para los pimientos dulces, lávelos antes de usarlos; corte alrededor del tallo y tire de él para retirar el corazón y las semillas; corte el pimiento por la mitad y elimine los restos de membrana.

Guardando

Guarde los pimientos en una bolsa de plástico dentro del refrigerador durante 3 o 4 días.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

YAVAPAI COUNTY COMMUNITY HEALTH SERVICES