

## Basic Blanched Vegetables

### INGREDIENTS:

- Vegetables of your choosing, chopped into ½ inch pieces
- Salt
- Water

### DIRECTIONS:

1. Bring a large pot of water to a boil. Add in a generous pinch of salt.
2. Wash your vegetables and/or fruits and chop them into ½ inch pieces.
3. Drop your vegetables or fruits into your pot of boiling water. Boiling time varies by vegetable, but most vegetables require between 2-5 minutes to cook. Taste your vegetables before removing them from the water to see if they are cooked to your liking. They should still have some crunch to them and will be bright in color.
4. Drain vegetables in a colander.
5. Immediately transfer blanched vegetables to an ice bath or run under very cold water (this will halt the cooking process to ensure vegetables stay fresh and aren't mushy).
6. If not using immediately, air or towel-dry vegetables thoroughly and transfer to a freezer-safe container for later use.
7. Enjoy!



**Chef's Notes:** This guide will allow you to blanch almost any kind of vegetable with ease and efficiency. Blanching is a cooking method in which a food, most commonly vegetables or fruits, are scalded in boiling water, quickly removed from the water, and plunged into ice water to halt the cooking process. Blanching foods helps reduce loss of quality (in terms of taste, color, and freshness) over time. Blanched vegetables can be frozen in ziploc bags and used at a later date in dishes like stir-fries, omelettes, pasta, and more!

*18 Reasons is a nonprofit community cooking school on a mission to empower our community with the confidence and creativity needed to buy, cook, and eat good food every day.*



<b>Vegetable</b>	<b>Cooking time</b>
Asparagus	2 minutes
Green Beans	3 minutes
Beets	35-45 minutes (depending on size)
Broccoli	3 minutes
Brussels Sprouts	3-5 minutes
Carrots	2-3 minutes
Cauliflower	2-3 minutes
Corn	5-7 minutes
Eggplant	4 minutes
Okra	3-4 minutes
Shelled Peas	1-2 minutes
Peppers	1-3 minutes
Potatoes	3-5 minutes
Rutabaga	3 minutes
Snap Peas	1 ½ minutes
Summer Squash	3 minutes
Spinach and Winter Greens	1-2 minutes
Turnips	2 minutes

# Verduras Escaldadas Básicas

## INGREDIENTES:

- Verduras o frutas de su elección, picado en trozos de ½ pulgadas
- Sal
- Agua



## DIRECCIONES:

1. Hierva una olla grande con agua. Añada una pizca generosa de sal.
2. Lave sus vegetales y/o frutas y córtalos en trozos de ½ pulgadas
3. Deje caer sus verduras o frutas en su olla de agua hirviendo. El tiempo de ebullición varía según el vegetal, pero la mayoría de vegetales necesita entre 2-5 minutos para cocinar. Pruebe sus vegetales antes de sacarlas del agua para ver si están cocidas a su gusto. Todavía deben tener un poco de crujido y serán de color brillante.
4. Escorra las verduras en un colador.
5. Inmediatamente transfiera vegetales escaldados a un baño de hielo o póngalos bajo agua muy fría (esto detendrá el proceso de cocinar para garantizar que las verduras se mantengan frescas y no sean blandas).
6. Si no está usando inmediatamente, seque bien las verduras con aire o toalla y transfiera a un contenedor seguro para el congelador para su uso posterior.
7. Disfrute!

**Notas de Chef:** Esta guía te permitirá escaldar casi cualquier tipo de verdura con facilidad y eficiencia. Escaldar es un método de cocinar en el cual una comida, más común verduras o frutas, están escaldados en agua hirviendo, están eliminados rápidamente del agua, y están sumergidos en agua helada para detener el proceso de cocinar. Escaldar los alimentos ayuda a reducir la pérdida de calidad (en términos de sabor, color, y frescura) con el tiempo. Verduras escaldadas pueden estar congeladas en bolsas de ziploc y se pueden utilizar en una fecha posterior en comidas como salteados, tortillas, pasta, y más!

<b>Verduras</b>	<b>Tiempo de Cocinar</b>
Espárragos	2 minutos
Judías verdes	3 minutos
Remolacha	35-45 minutos (dependiente en tamaño)
Brócoli	3 minutos
Coles de Bruselas	3-5 minutos
Zanahorias	2-3 minutos
Coliflor	2-3 minutos
Maiz	5-7 minutos
Berenjena	4 minutos
Okra	3-4 minutos
Guisantes sin cáscara	1-2 minutos
Pimientos	1-3 minutos
Papas	3-5 minutos
Nabo Sueco	3 minutos
Guisante Dulce	1 ½ minutos
Calabaza de Verano	3 minutos
Espinacas y verdes de invierno	1-2 minutos
Nabos	2 minutos