

HOW TO:

PERSIMMONS *Caquis*



WHAT ARE PERSIMMONS? Persimmons are round orange fruits topped with green leaves and may be found in both American and Japanese varieties. Persimmons are very sweet when soft and ripe, and have a bitter, astringent flavor when unripe. Persimmons are an excellent source of fiber and vitamins A and C.

HOW TO SELECT PERSIMMONS: Look for persimmons that are smooth, bright orange or red, and glossy. Persimmons are ripe when they are “squishy” to the touch.

HOW TO PREPARE PERSIMMONS: Before preparing, thoroughly wash the persimmons. Cut off the leaves, then slice the persimmon like you would a tomato. Remove any seeds if there are any.

- **Raw Persimmons:** Eat a persimmon like you would an apple as a simple and tasty snack. Sliced persimmons may be added to a vegetable salad, rice dish, or fruit salad.
- **Sautéed Persimmons:** Slice or dice persimmons and sauté in a saucepan over medium heat for about 5 minutes, or until hot and tender. Serve warm persimmons over baked chicken or over banana ice cream.
- **Broiled Persimmons:** Turn the oven on broil. Cut the persimmon in half, drizzle with honey and lime juice, and place on a baking pan in the oven. Broil on high for about 5 minutes, or until the top of the persimmon has caramelized. Serve immediately as a dessert!
- **Frozen Persimmons:** Cut the persimmon in half and scoop out the flesh. Puree the persimmon in a food processor until smooth and pour into an ice cube tray. Serve as “popsicle bites.” You may also blend the frozen persimmon puree with a frozen banana for a persimmon “ice cream.”

¿QUÉ SON CAQUIS? El caqui es una fruta redonda de color anaranjado que tiene hojas verdes y puede encontrarse tanto en variedades japonesas como estadounidenses. Cuando se madura es muy dulce y suave. Pero cuando aún está verde tiene un ligero sabor amargo-astringente. Los caquis son una fuente excelente de fibra, y vitaminas A y C.

CÓMO SELECCIONAR CAQUIS: Escoja caquis que sean suaves, brillantes y de color anaranjado o rojo. Los caquis están maduros cuando se sienten suaves al tacto.

CÓMO PREPARAR CAQUIS: Antes de preparar los caquis lávelos muy bien. Córtelos las hojas y luego rebánelos como si fueran tomates. Si tienen semillas, sáqueselas.

- **Caquis Frescos:** Coma los caquis tal como si fueran manzanas, simplemente como una deliciosa merienda. Los caquis rebanados pueden añadirse a una ensalada de vegetales, a un plato con arroz, o a una ensalada de frutas.
- **Caquis Salteados:** Rebane o corte los caquis en cubos y sofríalos en una sartén a fuego medio por 5 minutos, o hasta que se ablanden. Sírvalos calientes sobre pollo horneado o sobre helado de banana.
- **Caquis Asados a la Parrilla:** Coloque el horno en la función de asado (broil). Corte los caquis en mitades, báñelos con un chorrito de miel y jugo de limón, y llévelos al horno en una bandeja para hornear. Áselos a alta temperatura durante 5 minutos aproximadamente, o hasta que se caramelicen por encima. ¡Sírvalos como postre inmediatamente!
- **Caquis Congelados:** Corte los caquis por la mitad y sáqueles la pulpa. Coloque la pulpa en el procesador de alimentos y hágala puré, vacíela en una cubeta de hielo. Sirva como “bocaditos de helado”. También puede licuar el puré de caqui congelado, con una banana congelada y así obtener “helado” de caqui.