

HOW TO:

GREEN ONIONS Cebollas Verdes



WHAT ARE GREEN ONIONS? Green onions, spring onions or scallions, are young onions with a small white bulb and a long white and green stalk. Green onions are milder, sometimes sweeter, than their mature onion relatives. Green onions are high in vitamin C and a good source of folate.

HOW TO SELECT GREEN ONIONS: Select green onions with white to pale green bulbs. Look for green onions that are uniform, firm, and have crisp stalks with green tops. Avoid those with withered, yellow or discolored, dry tops. Store green onions on a windowsill in your kitchen in a jar of shallow water (covering the roots) or in a jar of shallow water in the refrigerator. If using the refrigerator, keep the onions covered with a plastic bag. For the windowsill method, make sure to replace the water every couple of days.

HOW TO PREPARE GREEN ONIONS: Thoroughly wash green onions before using to remove dirt.

- **Raw Green Onions:** Both the green and white parts are edible. Most green onions are young and tender and don't need peeling. If there is a thick outer layer, peel that away before slicing. Cut off the roots and slice the green onions into desired thickness. Green onions are great raw for topping salads, tacos, baked potatoes, salsas, soups and pasta.
- **Roasted Green Onions:** Preheat oven to 400°F. Cut green onions in half lengthwise and spread them out on a baking sheet. Coat the onions in a small amount of olive oil and sprinkle them with thyme, salt and pepper. Roast onions for 20-40 minutes or until tender and browned.
- **Sautéed Green Onions:** Green onions may be chopped or sliced and sautéed with olive oil, salt, and pepper or added with other vegetables in a stir-fry.

¿QUÉ SON CEBOLLAS VERDES? La cebolla verde, cebolleta, o cebolla larga son cebollas jóvenes con un bulbo blanco pequeño y un tallo largo blanco y verde. Las cebollas verdes son de sabor más suave, algunas veces más dulces, que sus parientes las cebollas maduras. Las cebollas verdes son altas en vitamina C y son una buena fuente de ácido fólico.

CÓMO SELECCIONAR CEBOLLAS VERDES: Escoja cebollas verdes que tengan sus bulbos de color blanco tirando a verde pálido. Seleccione cebollas verdes que sean uniformes, firmes y tengan tallos crujientes con las puntas verdes. Descarte aquellas que tengan las puntas blanquecinas, amarillentas o decoloradas. Almacene las cebollas verdes en el alféizar de la ventana de su cocina en un recipiente con un poco de agua (que cubra las raíces) o en un recipiente con un poco de agua en el refrigerador. Si las almacena en el refrigerador, cubra las cebollas con una bolsa de plástico. Si se decide por el método del alféizar, asegúrese de cambiar el agua cada dos días.

CÓMO PREPARAR CEBOLLAS VERDES: Lave muy bien las cebollas verdes antes de usarlas para quitarles la suciedad.

- **Cebollas Verdes Crudas:** Ambas partes, la verde y la blanca son comestibles. La mayoría de las cebollas verdes son tiernas y no es necesario pelarlas. Si hay una capa gruesa externa, pélela antes de cortarla. Corte las raíces y rebane las cebollas verdes del grosor deseado. Las cebolletas crudas son muy buenas para colocarlas encima de las ensaladas, tacos, papas horneadas, salsas, sopas y pasta.
- **Cebollas Verdes Rostizadas:** Precaliente el horno a 400°F. Corte las cebollas largas a lo largo por la mitad y dispérselas en una bandeja para hornear. Cubra las cebolletas con un poco de aceite de oliva y rocíelas con tomillo, sal y pimienta. Rostícelas por 20-40 minutos o hasta que estén suaves y doradas.
- **Cebollas Verdes Salteadas:** Las cebollas largas pueden picarse o rebanarse y saltearse con aceite de oliva, sal, y pimienta o pueden añadirse a otros vegetales salteados.

