

HOW TO:

CASSAVA (YUCA) *Yuca*



WHAT IS YUCA? Yuca is a starchy, bland tuber native to Brazil. After peeling and cooking, yuca has a sweet, nutty flavor, and a creamy texture that may replace potatoes in soups and stews. Yuca is an excellent source of vitamin C and manganese.

HOW TO SELECT YUCA: Look for yuca that is firm, cylindrical in shape, and heavy for its size. Do not select yuca with cuts, blemishes, or soft spots.

HOW TO PREPARE YUCA: Yuca must be cooked and may not be eaten raw. Thoroughly wash the yuca. Remove each end of the yuca and cut it in half. Stand the yuca up on one end and remove the outer skin by making downward slices with a paring knife. Chop the flesh into pieces for cooking.

- **Boiled Yuca:** In a large saucepan, boil water over high heat, season with salt, and add pieces of yuca. Allow the yuca to cook until fork tender, about 10-15 minutes, depending on the size of the pieces. Remove from heat, drain, and serve hot with additional seasoning or use for other preparations.
- **Grilled Yuca:** Start with cooled, boiled yuca. Place on a cutting board, and slice into desired size pieces. Brush slices with a bit of olive oil and sprinkle with salt and pepper. Place the yuca on the grill and cook for a couple of minutes on each side. Remove from heat and enjoy as a simple side dish or an addition to a vegetable skewer.
- **Yuca Fries:** Preheat oven to 450°F. Cut yuca into “French fry”-shaped pieces and boil as directed above. Season with olive oil, salt, and paprika or chili powder, and place on a baking pan. Cook for about 15 minutes on each side. Remove from oven and serve hot.
- **Mashed Yuca:** Mash boiled yuca with a potato masher. Add a bit of olive oil, salt, and pepper for seasoning. Lemon and fresh herbs are great additions for flavoring as well. Serve as a side dish like mashed potatoes.

¿QUÉ ES YUCA? La yuca es un tubérculo rico en almidón, de sabor delicado, originario de Brasil. Después de pelar y cocinar la yuca, ésta tiene un ligero sabor a nuez dulce, además tiene una textura cremosa que fácilmente puede sustituir las papas en sopas y guisos. La yuca es una excelente fuente de magnesio y vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR YUCA: Escoja yuca que sea firme, cilíndrica y pesada en relación con su tamaño. No seleccione yuca que tenga cortes, manchas, o magulladuras.

CÓMO PREPARAR YUCA: La yuca siempre debe cocinarse, nunca debe comerse cruda. Primero lave la yuca bien, luego corte cada extremo y píquela por la mitad. Sostenga la yuca por un extremo y quítele la cascara con un cuchillo de cocina haciendo cortes finos a lo largo. Luego córtela en trozos antes de cocinarla.

- **Yuca Hervida:** En una olla grande ponga a hervir agua a fuego alto, agréguele un poco de sal y trozos de yuca. Déjala cocinar hasta que se ablande, de 15 a 20 minutos dependiendo del tamaño de los trozos. Retírela del fuego, escúrrala y sírvala caliente con alguna sazón adicional, o úsela para otras recetas.
- **Yuca a la Parrilla:** Deje enfriar la yuca hervida. Colóquela en una tabla de picar y píquela del tamaño deseado. Con una brochita de cocinar esparza aceite de oliva, luego rocíela con sal y pimienta. Coloque la yuca sazonada sobre la parrillera y cocínela de cada lado por un par de minutos. Retírela del fuego y disfrútela como un acompañante o agréguela a una brocheta de verduras.
- **Yuca Frita:** Precaliente el horno a 450°F. Corte la yuca en bastoncitos como para “papas fritas” y hiévalos como se explicó anteriormente. Sazone con aceite de oliva, sal, paprika o chile en polvo, y coloque los bastoncitos de yuca sobre una bandeja para hornear. Hornéelos de cada lado por 15 minutos aproximadamente. ¡Retírelos del horno y sírvalos calientes!
- **Puré de Yuca:** Con un triturador de papas machaque la yuca hervida. Sazónela con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Para realzar el sabor, también puede agregar un poco de limón y algunas hierbas frescas. Al igual que el puré de papas, puede servirse como acompañante.