

Roasted Parsnips and Carrots

Time needed: 35 minutes Servings: 4

Parsnips and carrots are in season during the winter months here in Skagit. These root vegetables are starchy and mildly sweet, which makes them perfect to roast. This yummy combination very well might become a family favorite, as it is a delicious alternative to regular potato fries!



INGREDIENTS

- 3 medium parsnips (or 5 small), peeled
- 3 medium carrots (or 5 small), peeled
- 1 Tablespoon olive oil or vegetable oil
- Salt and pepper, to taste
- 1/2 teaspoon garlic powder

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Cut the peeled parsnips and carrots into uniform slices (similar to a french fry).
3. Place cut parsnips and carrots into a large bowl.
4. Add the oil and stir to coat the carrots and parsnips.
5. Add garlic powder, salt, and pepper to the carrots and parsnips and stir until the vegetables are well coated with seasonings.
6. Place vegetables in a single layer on large baking sheet, being careful not to overcrowd the pan.

TIP: Lining the baking sheet with foil or baking parchment will help with clean-up.

7. Roast vegetables in the oven for 20-30 minutes, stirring them half way through the time. The carrots and parsnips should be caramelized and crispy (medium brown and blistered).



Recipe adapted from FoodHero.org; Photos by SandG productions



Parsnips are a root vegetable, which looks like a white carrot, and can be stored for several months under ideal conditions.

Store unwashed parsnips in a cool dark place, just like carrots. A root cellar is best, though a basement or garage will work. Keep them away from heat sources; the optimal conditions are 32 F to 40 F and 90 percent humidity.

Check out our Youtube channel for recipes and videos at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



Skagit County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

Chirivía y Zanahoria Horneadas

Tiempo Necesario: 15 minutos Porciones: 4

Chirivías y zanahorias están en temporada durante los meses de invierno aquí en Skagit. Estos vegetales de raíz son feculentos y ligeramente dulces, lo que los hace perfectos para asar. Esta combinación deliciosa muy bien podría convertirse en un favorito de la familia, ¡ya que es una alternativa deliciosa a las papas fritas normales!



INGREDIENTES

- 3 chirivías medianas (o 5 pequeñas) peladas
- 3 zanahorias medianas (o 5 pequeñas) peladas
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- Sal y pimienta para probar
- 1/2 cucharilla de ajo en polvo

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Corte las chirivías y las zanahorias peladas en rodajas uniformes (similar a una papa frita).
3. Coloque las chirivías y las zanahorias en un tazón grande.
4. Agregue el aceite y revuelva para cubrir las zanahorias y chirivías. Agregue el ajo en polvo, la sal y la pimienta a las zanahorias y a las chirivías y revuelva hasta que las verduras estén bien cubiertas con los condimentos.
5. Coloque las verduras en una sola capa en una bandeja para hornear grande, teniendo cuidado de no saturar la bandeja.

CONSEJO: Forrar la bandeja para hornear con papel de aluminio o pergamino para hornear ayudará con la limpieza.

6. Ase verduras en el horno durante 20-30 minutos, revolviéndolas a la mitad del tiempo.
7. Las zanahorias y chirivías deben ser caramelizadas y crujientes (marrón medio y con ampollas).

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

Las chirivías son un vegetal de raíz, que se parece a una zanahoria blanca, y se pueden almacenar durante varios meses en condiciones ideales. Guarde las pastinacas sin lavar en un lugar fresco y oscuro, como las zanahorias. Lo mejor es una bodega de raíces, aunque un sótano o garaje funcionará. Manténgalos alejados de fuentes de calor; Las condiciones óptimas son 32 F a 40 F y 90 por ciento de humedad.



Receta de FoodHero.org; Fotos de SandG productions



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION