

Green chile, a New Mexico favorite, is a good source of vitamins A and C. Frozen at the peak of summer goodness, it can add nutrition and variety to winter meals.

SELECTION

Choose chile that is mature, heavy for its size, smooth and symmetrical, bright green in color, fresh, and crisp. Avoid misshapen pods, shriveled skin, mold, soft spots, and bruises.

BLISTERING

The tough outer skin must be removed from the chile. Blistering the skin by one of the following methods makes removal easy. The skin may then be removed before or after freezing.

Handling pungent chile can burn hands and eyes. Protect hands with a thin layer of solid fat or by wearing rubber gloves. Keep hands away from eyes while working with chile. Wash hands before and after going to the bathroom and before touching other people, such as picking up a baby. If hands are burned by chile, place them in regular vinegar to ease the stinging sensation.

Wash and dry chile. With a knife, make a small slit in the side to allow steam to escape. Be sure heat source is very hot. Turn frequently to prevent scorching and ensure even blistering. Remove from heat and spread out on a flat surface in a single layer to cool before peeling. For a more crisp product, dip chile into ice water as it is removed from heat. For more thoroughly cooked chile, place in a pan and cover with a damp towel for a few minutes.

The following are three heat-source methods for blistering chile:

El chile verde, favorito de Nuevo México, es una buena fuente de vitaminas A y C. Congelado a mitad de temporada, permite tener más opciones para hacer platillos de temporada invernal así como aumentar su valor nutricional.

SELECCIÓN

Elija el chile que esté maduro, macizo, derecho (sin torcer), fresco, entero, de color verde brillante y pesado para su tamaño. Evite el chile que esté pasado, quebrado, magullado (dañado) o con moho.

TOSTADO (ASADO)

La piel del chile debe ser removida ya sea antes o después de ser congelado; para esto, las siguientes recomendaciones son necesarias: (1) lávese las manos antes y después de ir al baño, y antes de tener contacto con otra persona o levantar a un niño ya que manipular chile puede causar que se le “enchilen” las manos, provocando ardor, si esto llegara a ocurrir ponga las manos en vinagre para calmar el ardor; (2) proteja las manos untándose manteca o use guantes de hule y no se toque los ojos mientras maneje el chile.

Teniendo en cuenta lo anterior, tueste el chile de acuerdo a los siguientes pasos: lave y seque el chile, con un cuchillo haga un corte a lo largo del chile para permitir que salga todo el vapor, asegúrese que el horno o tostador se encuentre bien caliente, volteé el chile frecuentemente para tener un tostado uniforme y a la vez prevenir que se quemé, enseguida quítelo del fuego y póngalo sobre una mesa para que se enfríe.

Para un tener chile mas retorcido sumérjalo directamente en agua fría, casi hielo. Para un tener chile mas cocido, póngalo en un sartén y cúbralo con un limpiador o toalla por unos minutos.

Existen varios métodos para hacer más fácil el tostado, los cuales son:

¹ Extension Food Technology Specialist, Department of Extension Home Economics, New Mexico State University, Las Cruces. | Profesora asociada, Especialista de Extensión en tecnología de alimentos, Universidad de el estado de Nuevo Mexico, Las Cruces.

Oven or broiler method—Place chiles in a hot oven or broiler 400–450°F (205–232°C) for 6–8 minutes until skin blisters so that it can be pulled away from the flesh.

Range top method—Place chiles on a hot electric or gas burner after covering burner with a layer of heavy wire mesh.

Outdoor grill method—Place chiles on a charcoal grill about 5–6 inches above glowing coals.

PEELING AFTER BLISTERING

Removal of the outer skin is easier after freezing. If freezer space permits, cooled, blistered chiles may be packed and frozen.

As the chile is peeled, either before or after freezing, slit along the sides and remove seeds and veins. Stems may be left attached for *chiles rellenos*.

PACKAGING

Pack whole unpeeled chiles in plastic bags or wrap in heavy aluminum foil or freezer wrap. Press down to remove all air and seal.

Peeled chiles, whole or diced, can be packaged in plastic bags or rigid containers of glass, metal, or plastic. Leave 1/2 inch of head space and seal.

FREEZING AND STORAGE

Freeze chiles immediately after packing. Freeze at 0°F (-18°C) or below. Put no more food into the home freezer than will freeze within 24 hours. Usually this is about two or three pounds of food to each cubic foot of freezer capacity. For quickest freezing, place packages against freezing plates or coils and leave a little space between packages so air can circulate freely.

After freezing, packages may be stored close together. Store them at 0°F (-18°C) or below.

Original author: Mae Martha Johnson, former Extension Nutrition Specialist. Content previously reviewed/revised by Alice Jane Hendley, former Food and Nutrition Specialist.

Método del horno—Ponga el chile en un horno o tostador a temperatura de 400 a 450°F (205 a 232°C), por seis a ocho minutos hasta que la piel se ampolle y este listo para pelarlo.

Método del comal—Si utiliza un quemador eléctrico, póngale una tela de alambre encima y luego el chile; si utiliza un comal puede ponerlo directo.

Método del asador—Ponga el chile sobre la parrilla de un brasero o asador dejando un espacio de las brasas entre cinco a seis pulgadas.

PELADO

Es más fácil quitarle la piel al chile después de que ha sido congelado. Si el espacio del congelador lo permite, el chile ya tostado puede ser empacado y congelado sin necesidad de pelar.

Cuando se le ha quitado toda la piel al chile, ya sea antes o después de congelarse, corte los extremos para quitar así semillas y venas. Los pezones los puede dejar para hacer chiles rellenos.

EMPACADO

Empaque el chile sin pelar en bolsas de plástico o los puede envolver en hojas de aluminio. Prénselo un poco para sacarle todo el aire y luego séllelo.

Ya sea chile pelado, entero o rebanado, puede ser empacado en bolsas o en envases de vidrio, metal o plástico. Deje media pulgada de espacio y selle.

CONGELADO Y ALMACENADO

Congele el chile inmediatamente después de empacarlo a 0°F (-18°C) o a una temperatura más baja. No llene el congelador por completo, recuerde que para tener un proceso de congelamiento de calidad debe circular el aire frío dentro del mismo. Usualmente el espacio es de dos a tres libras de comida por pie cúbico. Para un congelado más rápido ponga los paquetes contra las paredes del congelador y deje poco espacio entre ellos para que circule el aire libremente. Una vez congelados, puede acomodarlos de manera que pueda aprovechar ese espacio para otros fines.

Autores originales: Mae Martha Johnson, ex especialista de nutrición. El contenido anteriormente revisó/revisado por Alice Jane Hendley, ex especialista anterior de alimento y nutrición.

New Mexico State University is an equal opportunity/affirmative action employer and educator. NMSU and the U.S. Department of Agriculture cooperating. | La Universidad Estatal de Nuevo Mexico (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.