

## Five Green Salsa with Garlic and Lime

by Marina Franco, *Secrets of Salsa Cookbook*,  
created by women immigrants from Mexico enrolled in English classes.  
Printed with permission from Anderson Valley Adult School.  
To purchase cookbook: email: [mgoodwin@mcn.org](mailto:mgoodwin@mcn.org)  
or visit [www.secretsofsalsa.com/index.html](http://www.secretsofsalsa.com/index.html).

About Tomatillos. They can range in flavor from sour to mild and sweet. Good source of Vitamins C (helps prevent cancer) and A (helps fight off infections and good for eyesight).

### Ingredients:

1 pound <b>tomatillos</b> , husked	1 lime
1 ripe avocado	1 clove of garlic
4-7 hot peppers ( <b>jalapenos or habaneros</b> )	1/2 cup chopped cilantro

Directions: Roast tomatillos and peppers on the grill. (Cook in a skillet over low heat or broil on each side for about 5 minutes, until soft and blistered.) Blend garlic first with a little water in blender, or mash. Combine garlic with roasted peppers and tomatillos and blend on low. Mash or cut finely the avocado. Combine avocado, cilantro and contents of blender in a bowl. Squeeze lime into salsa and add salt to taste.

### Vietnamese Translation

**Salsa Ngũ Lục Sắc với Tỏi và Chanh**, trích từ *Secrets of Salsa Cookbook*, của Marina Franco, được sáng tác bởi các học sinh di dân Mexico theo học các lớp Anh Ngữ. Được phép in lại của Anderson Valley Adult School. Nếu bạn muốn mua sách nấu ăn này xin liên lạc qua email: [mgoodwin@mcn.org](mailto:mgoodwin@mcn.org) hoặc ghé thăm trang nhà [www.secretsofsalsa.com/index.html](http://www.secretsofsalsa.com/index.html)

Tomatillos: nhiều loại khác nhau, có loại chua, nhạt, hoặc ngọt. Là nguồn vitamin C phong phú (giúp ngăn ngừa ung thư) và nguồn vitamin A (giúp chống lại sự nhiễm trùng và tốt cho mắt).

### Vật liệu:

1 pound <b>tomatillos</b> (giống như cà chua nhưng trái nhỏ màu xanh còn trong vỏ)	1 trái chanh xanh 1 tép tỏi 1/2 cup ngò cắt nhỏ
1 trái bơ chín 4 đến 7 trái ớt cay (loại <b>jalapenos</b> hoặc <b>habaneros</b> )	

Cách làm: Nướng tomatillos và ớt. (Để ớt và cà lên chảo, để lửa nhỏ và nướng đều hai mặt cho đến khi mềm và dộp vỏ). Dùng máy xay, xay tỏi với 1 ít nước. Sau đó cho ớt và cà nướng vào xay đều. Cắt nhỏ hoặc đánh bơ cho nhuyễn. Cho bơ, ngò, và hỗn hợp đã được xay vào 1 tô lớn. Vắt thêm chanh vào salsa và nêm thêm muối cho vừa ăn.

Spice up your world!

Visit our website for more recipes: [www.arlingtonfarmersmarket.com/worldproduce/](http://www.arlingtonfarmersmarket.com/worldproduce/)

Redbud, Red Rake, & Wheatland Farms are expanding their selections to sell fresh herbs and vegetables traditionally grown in other parts of the world. What can you expect to find?

- **Okra**, used to thicken soups and stews or as an addition to stir fries
- **Amaranth**, widely cultivated in West Africa for its edible greens
- **Daikon Radishes**, a large white variety often used in Indian and Japanese dishes
- **Bitter Melons**, resembles squash and is used in Chinese-style soups
- **Herbs** — such as Lemongrass, Cilantro, and Epazote