

"Compartamos la Cosecha" Huerto Comunitario de Anathoth Semana 1 de 24



Lo que hay en la caja:

- Fresas (Strawberries)
- Fresas extras o brocoli
- Espinaca (Spinach)
- Col rizada, variedad "Dino" (Kale)
- Col rizada, variedad "Curled Siberian" (Kale)
- Lechuga verde (Green lettuce)
- Lechuga roja (Red Lettuce)
- Col berza (Collards)
- Cebolletas (Spring onions)

Para embodegar:

- Es mejor embodegar las verduras de hojas en una bolsa plastic, para que las hojas no se marchiten. Embodegadas asi, las verduras pueden durar entre 1 y 2 semanas.

Recetas (gracias a Farmer Foodshare):

CEBOLLETAS

Cebolletas frescas con tipos de col: Pique col berza o co rizada. Saltee la col ligeramente en aceite de oliva y añada cebolletas picadas (ambos los tallos y los bulbos). Sazone con sal y pimienta y sirva.

COL BERZA

Col Berza Chamuscada: Lave y seque la col y separe los tallos de las hojas. Corte las hojas en rebanadas de la anchura de un dedo. Caliente aceite en un sartén grande a fuego alto hasta que empiece a humear. Rápidamente añada la col, sal y pimienta y remueva rápidamente por 30 segundos, hasta que las hojas hayan marchitado. Saque el sartén del fuego, añada jugo de lima, salsa tabasco y sal y pimienta a gusto.

COL RIZADA

Col rizada salteada: Dore una cebolla y 2 dientes de ajo en aceite de oliva en un sartén. Añada trozos de col rizada picada y saltee hasta que las hojas sean tiernas, solo por pocos minutos. Sazone a gusto y sirva caliente.

ESPINACA

Espinaca y tocino: Cocine varios trozos de tocino. Pique la espinaca cocida finamente. Caliente la espinaca en la grasa del tocino. Añada el tocino picado, sal y pimienta a la espinaca y sirva.

