

**“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 5 de 24**



Lo que hay en la caja:

- Fresas (Strawberries) o calabaza or papas tiernas
- Papas tiernas
- Col/repollo
- Lechuga de ensalada
- Lechuga de cabeza
- El flor del ajo – se puede picar y cocinar como el ajo
- Cebollas tiernas
- Col berza – hojas planas y grandes para cocinar
- Col rizada – hojas rizadas y grandes para cocinar

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 y Descripciones (gracias a Farmer Foodshare):

COL/REPOLLO

Sopa de col -- Corte la mitad de una col en rebanadas finas y añada 2 tazas de cebolla, zanahoria y apio, todo finamente picado. Cubra la mezcla con caldo de pollo y hiérvala a fuego lento en una olla cubierta durante 10-12 minutos. Sirva la sopa con un poco de queso, perejil y especias. Se puede añadir otras variedades de verduras.

Ensalada de col -- Corte la col en rebanadas finas y póngala en una ensaladera grande. En otro tazón, combine mayonesa, vinagra y una cucharadita de azúcar. Mezcle la salsa con la col. Añada sal y pimienta a gusto.

COL RIZADA

Ensalada de col rizada – Pique la col rizada y póngala en una ensaladera grande. En un tazón más pequeña, mezcle 3 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de vinagre balsámico y 1 cucharadita de mostaza. Incorpore este aderezo con la col rizada. Deje por 15 minutos. Guarnezca con queso parmesano, sal y pimienta. También se puede añadir nueces, manzanas, pasa o chile en polvo.

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.

