

“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 7 de 24



Lo que hay en la caja:

- Fresas (Strawberries) or calabazas o chiles que no pican
- Papas tiernas
- Repollo chiquito
- Lechuga
- Cebollas tiernas
- Col rizada – hojas rizadas y grandes para cocinar
- Hierbas variadas – albahaca, perejil, menta, y eneldo

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):

CALABAZA

Calabaza de verano machacada – Corte y hierva la calabaza de verano en agua con sal, pimienta, orégano y especias. Hierva hasta que sea tierna y añada cebollas, ajo y romero. Escurra el agua y machaque la calabaza con una cuchara grande. Remueva y machaque la mezcla hasta que sea cremosa.

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.

