

“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 8 de 24



Lo que hay en la caja:

- Blueberries o pimientos chiquitos para freir – una variedad Japonesa que se llama “Shishito”
- Calabaza del verano
- Papas
- Cebollas
- Remolachas/betabel

Para embodegar:

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

Recetas y Descripciones (gracias a Farmer Foodshare):

PEPINO

Ensalada mediterránea - Lave y pique pepinos con tomates y cebollas dulces. Mezcle con sal, pimienta y orégano. Rocíe de aceite de oliva y jugo de limón. Guarde en el refrigerador por una noche. Sirva fría y guarnézca con queso feta.

REMOLACHA

Ensalada de remolachas y verduras - Ase o hierva las remolachas enteras hasta que sea posible perforarlas fácilmente con un cuchillo. Corte las remolachas en rebanadas finas, rocíelas de una vinagreta y espolvoree sal y pimienta sobre las remolachas. Mézclelas con lechuga, rúcula, y hojas de remolacha. También se puede añadir perejil, quesos fuertes como queso azul o queso de cabra, y pacanas o nueces.

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.