

“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 11 de 24



Lo que hay en la caja:

- Blueberries
- Pimientos chiquitos para freír – una variedad Japonesa que se llama “Shishito”
- Tomates chiquitos o pimientos dulces o calabaza del verano
- Pepinos
- Sandía
- Judías verdes

Para embodegar:

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

Recetas y Descripciones (gracias a Farmer Foodshare):

JUDIAS VERDES

Judías verdes asiáticas - Lave las judías y chasque los tallos de las vainas. Saltee ajo molido con aceite de oliva o aceite vegetal a fuego medio. Añada las judías y cubra. Cuando las judías sean de verde vívido, quite la tapa, rocíe de aceite de sésamo y sal. Sirva.

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.

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. Escorra el agua y machaque la calabaza con una cuchara grande. Remueva y machaque la mezcla hasta que sea cremosa.

