

“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 9 de 24



Lo que hay en la caja:

- Blueberries
- Berenjena o pimientos chiquitos para freír – una variedad Japonesa que se llama “Shishito”
- Calabaza del verano
- Papas
- Pepino
- Zanahorias

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):

ZANAHORIAS

Saltea, hierva, ase o cocine las zanahorias en la microondas hasta que sean blandas. Añada un poco de mantequilla y sal y 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. Escurra el agua y machaque la calabaza con una cuchara grande. Remueva y machaque la mezcla hasta que sea cremosa.

