

“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 14 de 24



Lo que hay en la caja:

- Calabazas del verano
- Judías (verdes, moradas, o coloradas)
- Pepinos
- Sandía
- Tomates
- Tomates extras o cantalupo
- Tomates chiquitos
- Berenjena

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.

BERENJENA

Berenjenas rellenas – Corte la berenjena por la mitad y sálela. Déjelas por 15-30 minutos hasta que no sean tan amargas. Averigüe que estén secas. Saque la carne de la berenjena y déjela a un lado. Saltee tomates, cebollas, pimientos, ajo y apio en un sartén. Incorpore la carne de la berenjena con la mezcla. Meta la mezcla en las mitades de la berenjena, rocíe de aceite, albahaca y romero. Cocine en el horno a 350° F por 20-25 minutos.

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.

