

“Compartamos la Cosecha”

Huerto Comunitario de Anathoth

Semana 16 de 24



Lo que hay en la caja:

- Pepinos o calabazas del verano
- Pimientos dulces
- Okra/Quimbombo (se parece a los nopales)
- Berenjena
- Tomates
- Tomates chiquitos
- Tomates verdes
- Cebolletas

Para embodegar:

- Es mejor embodegar las verduras en una bolsa plasticas, para que las hojas no se marchiten. Si se embodegan asi, las verduras pueden durar entre 1 y 2 semanas. *Las sandias y tomates pueden estar fuera del refrigerador.

Receta: Arroz con Quimbombo

Receta gracias a Que Rica Vida:

Ingredientes:

- **1** lb de quimbombós frescos, sin tallo y sin punta.
- **2** tazas de arroz grano largo o mediano
- **3** tazas de agua
- **2** cucharadas de aceite de oliva
- **1** cebolla pequeña picada
- **3** dientes de ajo cortado finamente
- $\frac{1}{2}$ taza de pimienta verde picado
- $\frac{1}{4}$ taza de culantro o cilantro fresco
- **1** cucharadita de sazón con culantro y achiote
- $\frac{1}{2}$ taza de jamón
- **Sal** y pimienta al gusto

Instrucciones:

- 1.)** Lava y corta los tallos y puntas de los quimbombós, deséchalas. Si deseas puedes cortarlos en rodajas o cocinarlos completos. Ponlos a hervir en 1 taza de agua aproximadamente 8 minutos.
- 2.)** En otra olla agrega el aceite, sofríe el jamón solo hasta dorar, añade la cebolla y el ajo, cocina por 2 minutos a fuego medio-bajo. Agrega el pimienta, el sazón y los quimbombós y parte del agua en donde los herviste.
- 3.)** Añade el arroz, la sal, cuando comience a hervir, baja el fuego a bajo, tápalo hasta que el arroz quede bien cocido.

