

# “Compartamos la Cosecha”

## Huerto Comunitario de Anathoth

### Semana 17 de 24



#### Lo que hay en la caja:

- Pimientos dulces colorados
- Pimientos verdes para freír enteros que se llaman “Shishito”
- Okra/Quimbombo (se parece a los nopales)
- Tomates
- Tomates chiquitos
- Papas
- Cebolletas
- Calabaza del otoño – se puede cocinar como los camotes si se saca la piel/casaca

#### Para embodegar:

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

#### Receta: Arroz con Quimbombo

*Receta gracias a Que Rica Vida:*

#### **Ingredientes:**

- **1** lb de quimbombos 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 pimiento 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 quimbombos, deséchalas. Si deseas puedes cortarlas 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 pimiento, el sazón y los quimbombos 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.

