

**“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 20 de 24**



Lo que hay en la caja:

- Pimientos “Shishito” – son verdes y chiquitos, no son picantes, se pueden freir enteros con aceite y sal – así son riquisimos
- Quimbobo
- Berenjena
- Tomates – chiquitos o lo normal
- Lechuga
- Col berza – para cocinar con cebollas o el ajo, como la espinaca
- Acelga – para cocinar con cebollas o el ajo, como la espinaca
- Col rizada chiquita en bolsa - para cocinar con cebollas o el ajo, como la espinaca

Para embodegar:

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

Recetas

Gracias a Farmer Foodshare

Acelga

Ensalada de acelga salteada – Lave y pique la acelga. Saltee la acelga en un sartén con ajo y aceite de oliva hasta que el ajo dore y la acelga se marchite. Espolvoree sal y pimienta sobre la mezcla y sirva.

Col Berza:

Col Berza Chamuscada -- Lave y seque la col y separe los tallos de las hojas. Corte las hojas en rebanadas de la anchura de un dedo. Caliente aceite en un sartén grande a fuego alto hasta que empiece a humear. Rápidamente añada la col, sal y pimienta y remueva rápidamente por 30 segundos, hasta que las hojas hayan marchitado. Saque el sartén del fuego, añada jugo de lima, salsa tabasco y sal y pimienta a gusto.

