

“Compartamos la Cosecha”
Huerto Comunitario de Anathoth
Semana 22 de 24



Lo que hay en la caja:

- Pimientos “Shishito” – son verdes y chiquitos, no son picantes, se pueden freír enteros con aceite y sal – así son riquísimos
- Pimientos dulces
- Berenjena
- Las papas – unas son moradas
- Lechuga
- Lechuga de hoja chiquita, en bolsa
- Acelga – para cocinar con cebollas o el ajo, como la espinaca
- Col rizada chiquita o arugula en bolsa - para cocinar con cebollas o el ajo, como la espinaca

Para embodegar:

- Es mejor embodegar todas 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.

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.

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 350º F por 20-25 minutos.

