

QUE HAY EN LA BOLSA?

CAQUIS, Farm Pak, Carolina del Norte

Esta fruta dulce se originó en Asia y se parece a un tomate anaranjado brillante con un tallo frondoso. Esta variedad se llama “Fuyu” y tiene sabores semejantes a peras, dátiles, azúcar morena, y un toque de canela. Puede hincar los dientes en los caquis como haría con una manzana, o cortarlos en lonchas. Los caquis son ricos por sí mismos, agregados a ensaladas, o como cubierta para pizza, tartas, yogur, y pan tostado. Guárdelos a temperatura ambiente.

RÁBANOS ROJOS, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA y Bellair Farm, Condado de Albemarle, VA

Use los rábanos rojos en ensaladas o platos de verduras, o cómelos por sí mismos como un refrigerio. También puede cocinar y comer las hojas de la parte superior. Cocínelas como haría otras verduras de hoja como la col rizada, la col berza, o la espinaca.

HOJAS DE NABO, Goldman Farm, Condado de Charlotte, VA

Estas hojas crecen encima de la tierra y se conectan al bulbo de nabo que crece debajo del suelo. Son semejantes a la col, a la berza, y a la acelga, y tienen un sabor un poco amargo. Puede comerlas crudas o cocinarlas como haría otras verduras de hoja.

LECHUGA DE CABEZA, Singing Earth Produce, Condado de Augusta, VA

Envuelva la lechuga en un trapo de cocina o guárdela en una bolsa de plástico en la nevera. Lávela justo antes de comerla. Si las hojas se mustian, póngalas en remojo de agua fría durante unos minutos para devolverles su frescura.

PIMIENTOS VERDES, Sunnyfield Farm, Condado de Rockingham, VA

COLES DE BRUSELAS, Church Hill Produce, Condado de Highland, VA

Miembros de la familia de col, estas coles de Bruselas se parecen exactamente a repollitos pequeños. Tienen un tallo duro en la parte de abajo que hay que quitar antes de cocinar. Lave bien las coles de Bruselas, y corte el tallo duro con un cuchillo y tírelo. Corte las coles de Bruselas en mitades a lo largo, desde la parte redonda de arriba hasta la parte de abajo que antes tenía el tallo. Caliente el horno a 400 grados. Arregle las coles de Bruselas en una bandeja de horno forrada con papel de aluminio y salpíquelas con aceite. Sazónelas con sal y pimienta. Ase durante 25-30 minutos, revolviendo en el medio de la cocción. Deberían estar crujientes y tener los bordes dorados, y debería ser fácil clavarlas con un tenedor. Áselas por más tiempo si se necesita.

PAPAS ROJAS, Wayside Produce, Condado de Augusta, VA

Guarde estas papas en la nevera y pueden durar así hasta varias semanas. Véase el otro lado para una receta.

HUEVOS DE GRANJA LIBRE DE JAULA, Shepherd’s Hill Farm, Condado de Greene, VA

Fresh Farmacy (Farmacia Fresca) de la Clínica Gratuita de Fauquier: Programa de Receta de Frutas y Vegetales

Gracias por participar en este programa. Usted está apoyando granjas familiares pequeñas en nuestra región. Si usted puede acceder al internet, tenemos una página web con más información: www.localfoodhub.org/fresh (página en inglés y español)

Usted recibirá su próxima entrega de bolsa el viernes, 20 de noviembre.

PAPAS FRITAS AL HORNO

Ingredientes

Papas

Aceite de cocina, preferiblemente el aceite de oliva

Sal y pimienta, a gusto

Método de preparación

1. Caliente el horno a 450 F.
2. Lave las papas y córtelas en palitos finos, como las papas fritas. Ponga las papas en una olla y cúbralas con 1-2 pulgadas de agua.
3. Cocine las papas en la estufa sobre fuego alto por aproximadamente 10 minutos. No querrá que el agua hierva. Si empieza a hervir, reduzca el fuego. Las papas deberían ablandarse ligeramente, y debería ser fácil clavarlas con un tenedor.
4. Escorra las papas en un colador y colóquelas en una capa fina sobre una bandeja de horno forrada con papel de aluminio. Salpique las papas con aceite y sazónelas con sal y pimienta a gusto.
5. Ase las papas al horno por 20 minutos, revolviéndolas unas cuantas veces durante el tiempo de horneado. Áselas a la textura preferida – ¡por más tiempo si le gustan muy crujientes!

Receta adaptada de smittenkitchen.com