

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig

Vegetales de esta semana:



Finca Radical Roots:

Pimientos, tomates, cilantro y col rizada y hierbas aromáticas (romero, orégano, tomillo, hierba de limón) de Jubilee Climate Farm y St. Isidore Homestead & Permaculture.

Finca St. Isidore Homestead & Permaculture:

Col rizada, col berza y zanahorias, y hierbas aromáticas (romero, orégano, tomillo y menta/hierbabuena), más hierba limón de Jubilee Climate Farm.



Receta de la semana:

Aceite infundado con romero
Orégano y/o tomillo sobre pan o tomates
Te de hierba de limón y/o menta

Ingredientes

1. Aceite, romero.
2. Orégano y/o tomillo, pan, tomates.
3. Hierba de limón y/o menta, agua.

Instrucciones

Lave las hierbas y permita que se sequen.

1. Ponga el romero en un envase hermético, limpio y seco. Agregue el aceite. Puede guardar el aceite infundado refrigerado hasta por un mes. Úselo para cocinar vegetales, pollo o como aliño para ensaladas.
2. Corte el tomate en cubitos. Salpimentar a gusto. Espolvoree las hojas de orégano/tomillo por arriba. Ponga manteca o aceite de oliva sobre una rebanada de pan. Espolvoree las hojas de orégano/tomillo. Puede agregar queso rallado y calentar el pan en el horno si lo desea. Disfrute del tomate y el pan como guarnición o como merienda.
3. Ponga la hierba limón y la menta en una olla. Agregue agua hervida y deje reposar por 10 minutos. Cuele el té y viértalo en una taza o tetera. ¡Disfrútelo caliente o frío!

