



Productos y vídeo (abajo) por medio de Radical Roots, Vine and Fig/NCP y Rocktown Sprouts

Cosecha de Virginia del mes

Especialidad de julio: Calabacitas (zucchini)

Suculentas calabacitas a la parmesana

Porciones: 10



Ingredientes:	Cantidad:
Aceite para cocina en aerosol antiadherente	
Calabacitas cultivadas en Virginia*	2 ½ lbs (1.13 kg)
Tomates cultivados en Virginia*	2 medianos
Cebolla	1 grande
Albahaca, fresca	3 cucharadas soperas, picada
Ajo fresco	2 dientes
Salsa marinara	24 oz (680 g)
Queso mozzarella, parcialmente descremado y deshebrado	8 oz (226 g)
Queso parmesano rallado	1 taza

*El programa Cosecha del mes de Virginia tiene como objetivo aumentar el consumo estacional de los productos cultivados en Virginia, pero puede utilizar ingredientes comparables si no tiene acceso a ese producto local.

Instrucciones:

1. Lávese las manos.
2. Precaliente el horno a 375°F (190 °C). Rocíe una bandeja para hornear de 13" x 9" (33 x 23 cm) con aceite para cocina antiadherente en aerosol
3. Lave y corte las calabacitas por la mitad a lo largo, luego en cuartos. Corte en trozos de 1/2" (1.2 cm). Lave y corte los tomates frescos en trozos de 1/2" (1.2 cm). Colóquelos en la bandeja y hornéelos por 10 minutos.
4. Corte, pele y y rebane las cebollas y el ajo en rebanadas delgadas. Corte la albahaca en tiras delgadas.
5. Saque la bandeja de calabacitas del horno. Incorpore la cebolla, albahaca, el ajo, la media taza de queso parmesano y la salsa marinara.
6. Mezcle el resto del queso parmesano con el queso mozzarella y esparza por encima,
7. Hornee sin tapar hasta que el queso se funda y burbujee, de 20 a 30 minutos.
8. Sírvasse sobre espagueti de grano integral o cabellos de ángel.

Visite rocktownsprouts.org para ver la demostración de cocina de esta receta.

