

Serie de Verduras Frescas

Programa de Extensión Educativa Vine & Fig



Vegetales de esta semana:

Finca Radical Roots:

Cilantro, acelgas, remolacha, tomates, pimientos y batatas de Jubilee Climate Farm

Finca St. Isidore Homestead & Permaculture:

Acelgas, zanahorias, peras y cilantro de Radical Roots.



Receta de la semana:

Acelga al vapor y saltada

Ingredientes

- un manojo de acelgas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 de taza de cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1/4 de cucharadita de sal kosher
- 1/2 taza de caldo de verdura

Instructioness

1. Separa las hojas de acelga de los tallos y córtalos en trozos más pequeños.
2. Calienta el aceite en una sartén grande, agrega los tallos y la cebolla. Cocina hasta que esté transparente.
3. Agrega el ajo, la ralladura de limón, la sal, seguido de las hojas y el caldo de verduras.
4. Deja hervir, cubre y cocina durante 3-5 minutos, o hasta que se absorba el caldo ¡A disfrutar!

