

Ashley's Produce Week 19

This week's share includes the following options:

Winter squash
Potatoes
Peppers
Cabbage
Radishes
Kale
Lettuce mix
Arugula
Beans
Scallions
Onions
Shallots
Garlic
Parsley
Thyme

It's been a warm fall so far. Last night was the first night that it has dropped below 40. Fall clean up continues. The greenhouse has been planted with mixed greens, lettuce, kale and spinach and some carrots that should keep us fed throughout the winter! With the warm weather we've been able to continue successions of greens outside as well. I plan to experiment with some low tunnels outside and see how long I can extend the harvest. My hope is to have enough greens to be able to continue to offer them to you this winter. I won't have enough to feed the entire CSA but if you are interested in receiving a weekly order form and are available to pick up on Saturday mornings, please let me know ASAP. In addition to greens you will be able to order a limited amount of root crops like onions, potatoes, carrots, beets and turnips.

This week's recipe should help keep you warm on those crisp fall nights.

Rustic Tuscan-Style Sausage, White Bean, and Kale Soup

INGREDIENTS

- 2 tablespoons olive oil
- 1 pound Italian sweet sausage, casing removed
- 1 medium onion, finely chopped
- 2 large carrots, finely diced
- 1 large potato, finely diced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 bay leaves
- 2 (15 ounce)cans white cannellini beans, drained and rinsed

- 2 bunches kale, stems removed and roughly chopped
- 64 oz. good quality low-sodium chicken stock
- Kosher Salt and Freshly Ground Black Pepper, to taste
- 1 loaf baguette bread
- Gruyere and Asiago Cheese, shredded

INSTRUCTIONS

1. In a large pot, heat 2 tablespoons olive oil over medium heat. Add sausage and brown, stirring occasionally to break into smaller pieces, approximately 10 minutes.
2. Add onion, carrots, potato, and bay leaves. Season generously with kosher salt and cook until vegetables begin to soften, stirring occasionally, approximately 10 minutes. Add garlic and beans, and cook for another 2-3 minutes. Add kale, and cook until it becomes slightly wilted. Add chicken stock, season with salt and pepper, and cover with lid.
3. Bring soup to a boil, then reduce heat and keep at a simmer for about 45 minutes, although a bit longer is completely fine. The soup will thicken as the potatoes begin to release their starch into the soup.
4. *the soup tastes best the second day. If time allows, cool soup completely, and refrigerate it for the following day. Reheat before serving.
5. When about ready to serve, slice baguette. Drizzle each slice with a little olive oil and season with kosher salt. Bake at 350 degrees for about 5 minutes, until toasted. Top with grated gruyere and asiago cheese and broil for about 2-3 minutes, until cheese is melted. It can go from melted to burnt pretty fast, so don't leave broiler unattended.
6. Divide soup among bowls and top with a few slices of cheesy baguette.

Ashley's Produce Week 19

Esta Semana:

Calabaza de invierno
Papas
Pimientos
Repollo
Rábanos
col rizada
Mezcla de lechuga
Rúcula
Frijoles
Cebolletas
Cebollas
chalotes
Ajo
Perejil
Tomillo

Ha sido otoño calmado. Anoche fue la primera noche en que cayó por debajo de 40 clima. ¡El invernadero ha sido plantado con lechugas mixtas, lechuga, col rizada y espinacas y algunas zanahorias que deberían mantenernos alimentados durante todo el invierno! Con el clima cálido, también hemos podido continuar sucesiones de greens en el exterior. Planeo experimentar con algunos túneles bajos afuera y ver cuánto tiempo puedo extender la cosecha. Mi esperanza es tener suficientes greens para poder continuar ofreciéndoles este invierno. No tendré suficiente para alimentar todo en el CSA, pero si está interesado en recibir un formulario de pedido semanal y está disponible para recogerlo los sábados por la mañana, hágamelo saber lo antes posible. Además de los greens, podrá pedir una cantidad limitada de cultivos de raíces como cebollas, papas, zanahorias, remolachas y nabos.

RECETA: La receta de esta semana debería ayudarlo a mantenerse caliente en esas frescas noches de otoño. Salchicha rústica de estilo toscano, frijoles blancos y sopa de col rizada

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 libra de salchicha dulce italiana, sin la carcasa
1 cebolla mediana, finamente picada
2 zanahorias grandes, finamente cortadas en cubitos
1 papa grande, finamente picada
2 dientes de ajo picados
2 hojas de laurel
2 (15 onzas) latas de frijoles cannellini blancos, escurridos y enjuagados
2 manojos de col rizada, tallos eliminados y toscamente picados

64 oz buena calidad de caldo de pollo bajo en sodio
Sal kosher y pimienta negra recién molida, al gusto
1 barra de pan baguette
Gruyere y Asiago Cheese, rallado

INSTRUCCIONES

En una olla grande, caliente 2 cucharadas de aceite de oliva a fuego medio. Agregue la salchicha y dore, revolviendo ocasionalmente para romper en pedazos más pequeños, aproximadamente 10 minutos.

Agregue la cebolla, las zanahorias, la papa y las hojas de laurel. Sazone generosamente con sal kosher y cocine hasta que los vegetales comiencen a suavizarse, revolviendo ocasionalmente, aproximadamente 10 minutos. Agregue el ajo y los frijoles, y cocine por otros 2-3 minutos. Agregue la col rizada y cocine hasta que se marchite ligeramente. Agregue el caldo de pollo, sazone con sal y pimienta y cubra con la tapa.

Ponga a hervir la sopa, luego reduzca el fuego y manténgalo a fuego lento durante unos 45 minutos, aunque un poco más está completamente bien. La sopa a medida que las papas comiencen a liberar el almidón en la sopa.

* la sopa sabe mejor el segundo día. Si el tiempo lo permite, enfríe la sopa completamente y refrigere para el día siguiente. Recalentar antes de servir.

Cuando esté listo para servir, corte la baguette. Rocíe cada rebanada con un poco de aceite de oliva y sazone con sal kosher. Hornee a 350 grados durante aproximadamente 5 minutos, hasta que estén tostados. Cubra con gruyere rallado y queso Asiago y cocine durante unos 2-3 minutos, hasta que el queso se derrita. Puede pasar de derretirse a quemarse bastante rápido, por lo que no deje el asador sin supervisión.

Divida la sopa entre los cuencos y cubra con unas rebanadas de baguette cursi.

Nutrición

Tamaño de la porción: 6-8

Encuéntrelo en:

<https://sharedappetite.com/recipes/rustic-tuscan-style-sausage-white-bean-and-kale-soup/>