

Ashley's Produce

New Bedford Farm Share: Week 6

Find this newsletter on www.MassinMotionnewbedford.org!

This week's share includes the following options:

Potatoes
Onions
Carrots
Beets
Lettuce
Scallions
Cucumbers
Squash/Zucchini
Cabbage
Kale
Chard
Cilantro
Parsley
Raspberries



I know everyone is anxiously awaiting the arrival of tomatoes. Although we will have to wait till August till they are in abundance, the first cherry tomatoes are starting to ripen and could very likely be included in your shares next week or the week after. In the meantime, new potatoes and fresh onions will be available this week. You will notice that the onions will still have their green tops. The Ailsa Craig's, in this week's share, and the heirloom Red Tropea onions that will soon be available, are varieties that are best eaten when they are young and freshly dug. You will find their flavor to be sweet, mild and full of moisture. They are best eaten raw in a salad or on a burger or lightly grilled or roasted. They should be eaten within a couple of weeks because their high moisture content is not ideal for long term storage. The rest of the onions are more suitable varieties for long term storage. Their leaves will yellow and die back in the field and when the majority of the necks begin to flop over we will pull them from the field and begin the curing process. When properly dried they will be offered in your share. These ones can be stored in a dry consistently cool place. Mesh bags work particularly well for long term storage. Cured onions have a more pungent flavor and higher sulfur content, making them ideal for caramelizing or baked in a gratin.

PARSLEY AND ONION SALAD

2 tbsp. finely chopped mint
1 large red onion, halved and thinly sliced lengthwise
Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste
2 cups lightly packed flat-leaf parsley leaves
¼ cup salt-packed capers, rinsed and drained
¼ cup extra-virgin olive oil
2 tbsp. fresh lemon juice
1 tbsp. lemon zest
Grilled country white bread, to serve

Directions:

In a medium bowl, toss together mint, onion, and salt and pepper; let sit until onion softens, about 10 minutes. Add parsley, capers, oil, juice, and zest, and toss until evenly combined. Serve immediately with grilled bread.

Semana 6, 17 de Julio

Encuentra esto en www.MassinMotionnewbedford.org!

Las opciones de verduras de esta semana incluyen:

Papas
Cebollas
Zanahorias
Remolachas
Lechuga
Scallions
Pepinos
Squash / Calabacín
Repollo
col rizada
Acelga
Cilantro
Perejil
Frambuesas



Sé que todos esperan ansiosamente la llegada de los tomates. Aunque tendremos que esperar hasta agosto hasta que estén en abundancia, los primeros tomates de cereza están comenzando a madurar y muy probablemente se incluirían en sus partes la semana próxima o la semana después. Mientras tanto, nuevas patatas y cebollas frescas estarán disponibles esta semana. Te darás cuenta de que las cebollas todavía tienen sus rutas verdes, la herencia de las cebollas de color roja y se comen mejor cuando son recién cavadas. Usted encontrará su sabor dulce, suave y lleno de humedad. Se comen mejor crudo en una ensalada o en una hamburguesa o ligeramente asado o asado. Se deben consumir dentro de un par de semanas debido a su alto contenido de humedad no es ideal para el almacenamiento a largo plazo. Cuando estén bien secados, se ofrecerán en su parte. Estos pueden ser almacenados en un lugar fresco y seco. Los bolsos del acoplamiento trabajan particularmente bien para el almacenaje a largo plazo. Las cebollas curadas tienen un sabor más picante y un mayor contenido de azufre, por lo que son ideales para caramelizar o al horno en un gratinado.

Ensalada de cebolla:

2 cucharadas. Menta finamente picada
1 cebolla roja grande, cortada a la mitad y cortada en lonchas a lo largo
Sal kosher y pimienta negra recién molida, a gusto
2 tazas de hojas de perejil plano de hoja ligera
1/4 taza de alcaparras saladas, enjuagadas y escurridas
1/4 taza de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas. Jugo de limón fresco
1 cucharada. limón rallado
Pan blanco a la parrilla, para servir

Instrucciones:

En un tazón mediano, mezcle la menta, la cebolla y la sal y la pimienta; Deje reposar hasta que la cebolla se ablande, unos 10 minutos. Agregue el perejil, las alcaparras, el aceite, el jugo y la ralladura, y mezcle hasta que estén uniformemente combinados. Sirva inmediatamente con pan a la parrilla.