

Ashley's Produce Semana 13

Opciones esta semana:

Tomates
Berenjena
Pimientos
Repollo
Cebollas
Puerros
Ajo
Lechuga
Choi
Papas
Squash
¿Zanahorias?
col rizada
Hierbas
Sandía

Hola a todos. Espero que todo el mundo tenía unas vacaciones estupendas y disfrutamos de tiempo con amigos y familiares durante el último fin de semana no oficial de verano. Septiembre es probablemente mi mes favorito del año. Los días aún son cálidos pero las noches más frescas hacen que el clima perfecto para dormir. Y, los jardines están en su apogeo para la cosecha. Los cultivos de verano se superponen con verduras frescas y verduras de raíz. Esta semana usted encontrará lechuga, col rizada y choy en sus acciones, junto con una abundancia de berenjenas y pimientos. Los pimientos hicieron muy bien este año y finalmente están empezando a madurar a su máximo potencial. La semana pasada conocí a alguien en el mercado de New Bedford que me enseñó sobre el Ajicito dulce pimienta. La pimienta dulce y ligeramente picante se utiliza para hacer Sofrito, un elemento esencial en la cocina latinoamericana, especialmente en Puerto Rico y la República Dominicana. He tenido la suerte de que algunos de participantes de New Bedford me trajeran su Sofrito casero. La mezcla perfumada de hierbas y verduras es un base delicioso para guisados, carnes o arroz. Planeo cultivar Aji dulce la próxima temporada y será un éxito para los participantes hacer su maravilloso Sofrito!

Receta de berenjena:

INGREDIENTES

- 1 ½ libra de berenjena (1 grande), tostada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 tallos de apio, de los tallos tiernos, tiernos (el corazón), cortados en cubitos
- 3 dientes de ajo grandes picados

- 2 pimientos rojos picados
- Sal al gusto
- 1 libra de tomates maduros, preferiblemente romas, peladas, sin semillas y finamente picadas, o 1 14 onzas de lata de tomates triturados (en puré)
- 3 cucharadas soperas de alcaparras, enjuagadas y escurridas
- 3 cucharadas de aceitunas verdes picadas picadas
- 2 cucharadas más una pizca de azúcar
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto o blanco o vinagre de jerez (más a gusto)
- pimienta recién molida al gusto

PREPARACIÓN

1. Asar la berenjena, dejar enfriar y picar groseramente.
2. Calentar 1 cucharada de aceite a fuego medio en una sartén antiadherente grande y pesada y agregar la cebolla y el apio. Cocine, revolviendo, hasta que la cebolla se ablande, aproximadamente 5 minutos, y agregue el ajo. Cocinar juntos por un minuto, hasta que el ajo comience a oler perfumado, y agregue los pimientos y la cucharilla de 1/2 de la sal. Cocine, revolviendo, hasta que esté casi tierna, unos 8 minutos. Añadir otra cucharada de aceite y la berenjena, y revuelva juntos por otros 5 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
3. Agregue los tomates a la sartén con aproximadamente 1/2 cucharadita de sal y una pizca de azúcar. Cocine, revolviendo y raspando el fondo de la sartén a menudo, durante 5 a 10 minutos, hasta que los tomates se hayan cocinado un poco y huelan fragantes. Agregue las alcaparras, las aceitunas, el azúcar restante y el vinagre. Gire el fuego a medio-bajo y cocine, revolviendo a menudo, durante 20 a 30 minutos, hasta que las verduras estén completamente tiernas y la mezcla sea bastante gruesa, dulce y fragante. Sazonar al gusto con sal y pimienta y retirar del fuego. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Si es posible, cubra y enfríe durante la noche. Servir a temperatura ambiente.