

## Ashley's Produce Week 15

### New Bedford Farm Share

#### This week's share options include:

Tomatoes  
Eggplant  
Peppers  
Squash  
Lettuce  
Onions  
Leeks  
Potatoes  
Bok choy  
Kohlrabi  
Carrots  
Parsley  
Dill  
Garlic  
Kale  
Chard

Hurricane season has been historically devastating this year. Seeing images of the flooding in Houston and infrastructure completely destroyed in the Virgin Islands has been heartbreaking to say the least. Last week I was following the track of Jose carefully, some models predicting a direct hit on Cape Cod with Category 1 Hurricane forced winds. Luckily, Jose lost much of his punch as he traveled up the eastern seaboard. It's looking now like wind speeds won't even reach tropical storm force. But we have been preparing for the heavy winds and rain in any case. My arms are sore from lugging heavy bins of tomatoes eggplant and peppers out of the field. Getting the heavy fruit set off the eggplant and peppers will hopefully reduce the risk of their branches breaking in the wind. Other than making sure the greenhouse is closed up tight and any plastic trays lying around are stored away securely, there is little else we can do. In regards to logistics of pick up this week, pick-up's at the farm on Tuesday and Friday will be as usual. However, because the worst of the storm is coming on Wednesday afternoon, we will be switching the New Bedford pick up day to Thursday at Pacheco from 2 to 6pm. Jamie will be contacting you directly to make sure you are aware of the change. Thanks Jamie! And thank you for this great recipe for Puerto Rican Rice and beans, otherwise known as Habichuelas Guisadas (stewed beans). The perfect dish to warm you up over the next couple of dreary days. The recipe can also be found at <http://www.kitchengidget.com/2013/12/02/puerto-rican-rice-beans/>

#### PUERTO RICAN RICE AND BEANS (HABICHUELAS GUIADAS)

Puerto Rican Beans simmered in a flavorful broth of sofrito and tomato.

Author: Rebekah | Kitchen Gidget

Cuisine: Puerto Rican

Serves: 4

#### INGREDIENTS

- 1 tablespoon oil
- 2 heaping tablespoons [sofrito](#) \*see note below about finding/making sofrito
- 8 ounces tomato sauce
- 2 cans (15-16 ounces) kidney, red or pink beans, drained and rinsed
- 1 1/2 cups (12 ounces) water
- 1 packet Sazón with Coriander and Annatto (Culantro and Achiote)
- 1 packet ham flavor (I use Goya Jamón) (optional)
- 1 teaspoon adobo (I use Goya)
- 1/2 teaspoon garlic powder
- 1/4 teaspoon dried oregano
- Ground black pepper, to taste
- 2 tablespoons Manzanilla or Spanish pimento-stuffed olives
- 1/2 pound potatoes, peeled and diced into large chunks
- Cooked white rice, for serving

#### INSTRUCTIONS

1. In a medium [caldero](#), sauté sofrito in oil 2-3 minutes over medium heat.
2. Add tomato sauce, beans, water, sazón and ham packet. Season with pepper, adobo, garlic powder, oregano and stir. Taste and adjust spices according to your liking. Broth should be slightly salty since the potatoes will absorb much of the flavor.
3. Add potatoes and olives and bring to a boil. Reduce heat to low and simmer until potatoes are cooked through, about 30 minutes or so, depending on their size. Serve over hot rice.

#### NOTES

If sofrito is not something you are familiar with, there are a few options. Sofrito is the base for many Puerto Rican dishes.

1. See if a local Hispanic store sells it.
2. Goya brand makes a prepared version that your regular grocery store may carry, but choose the green jar that says "Recaito" instead of "Sofrito." If they only have the "Sofrito," decrease the amount of tomato sauce in the recipe by about half.
3. Make your own. If you cannot find all of the ingredients, use what you can and it will still turn out tasty!

Opciones esta semana:

Tomates  
Berenjena  
Pimientos  
Squash  
Lechuga  
Cebollas  
Puerros  
Papas  
Bok choy  
Colinabo  
Zanahorias  
Perejil  
eneldo  
Ajo  
col rizada  
Acelga

La temporada de huracanes ha sido históricamente devastadora este año. Ver imágenes de las inundaciones en Houston y la infraestructura completamente destruida en las Islas Vírgenes ha sido muy triste. La semana pasada estuve siguiendo cuidadosamente huracán José, algunos predicen un golpe directo en Cape Cod con vientos forzados por huracanes de Categoría 1. Pero en cualquier caso nos hemos estado preparando para los fuertes vientos y la lluvia. Mis brazos están doloridos de cargar pesados contenedores de tomates berenjenas y pimientos fuera del campo. Conseguir la fruta pesada apagado la berenjena y los pimientos esperanzadamente reducirán el riesgo de sus ramas que se rompen en el viento.

En recoger esta semana, estaremos cambiando el día de recolección de New Bedford a jueves en Pacheco de 2 a 6pm. Jamie se pondrá en contacto directamente para asegurarte de que eres consciente del cambio. Gracias Jamie! Y gracias por esta gran receta de Arroz Puertorriqueño y frijoles, también conocido como Habichuelas Guisadas. El plato perfecto para calentarte durante los próximos días aburridos. La receta también se puede encontrar en <http://www.kitchengidget.com/2013/12/02/puerto-rican-rice-beans/>

Tiempo de preparación

10 minutos

hora de cocinar

30 minutos

Tiempo Total

40 minutos

Se cocinan a fuego lento en un sabroso caldo de sofrito y tomate.

Autor: Rebekah | Cocina Gidget

Porciones: 4

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 2 cucharadas sofrito \* ver nota abajo sobre encontrar / hacer sofrito
- 8 onzas de salsa de tomate
- 2 latas (15-16 onzas) de frijoles renales, rojos o rosados, escurridos y enjuagados
- 1 1/2 tazas (12 onzas) de agua
- 1 paquete de Sazón con Coriandro y Annatto (Culantro y Achiote)
- 1 paquete de jamón (uso Goya Jamón) (opcional)
- 1 cucharadita de adobo (uso Goya)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de orégano seco
- Pimienta negra molida, al gusto
- 2 cucharadas de aceitunas rellenas de manzanilla o español
- Papas de 1/2 libra, peladas y cortadas en trozos grandes
- Arroz blanco cocido, para servir

## INSTRUCCIONES

1. En un caldero saltar el sofrito en aceite 2-3 minutos a fuego medio.
2. Agregue la salsa de tomate, frijoles, agua, sazón y paquete de jamón. Sazone con pimienta, adobo, ajo en polvo, orégano y revuelva. Pruebe y ajuste las especias según su gusto. El caldo debe ser levemente salado ya que las papas absorben gran parte del sabor.
3. Añadir las patatas y las aceitunas y llevar a ebullición. Reduzca el fuego a fuego bajo y cocine a fuego lento hasta que las patatas estén cocidas, aproximadamente 30 minutos más o menos, dependiendo de su tamaño. Servir con arroz caliente.

## NOTAS:

Si sofrito no es algo que está familiarizado con, hay algunas opciones. Sofrito es la base para muchos platos puertorriqueños.

1. Vea si una tienda hispana lo vende.
2. La marca Goya hace una versión preparada que puede llevar tu tienda de comestibles, pero elige la verde que dice "Recaito" en lugar de "Sofrito". Si solo tienen el "Sofrito", disminuye la cantidad de salsa de tomate en la receta por cerca de la mitad.
3. Haga sus los propios. Si usted no puede encontrar todos los ingredientes, utilice lo que puede y todavía resultará sabroso!