

Bounty CSA Bolsa, 10/25/16

www.petalumabounty.org

Bounty Community Farm



Su porción de la cosecha

Bolsa & Puesto de la granja	Puesto de la granja
Tomates	Puerros
Zanahorias	Repollo
Remolacha	Calabaza de invierno
Lechuga	Fresas
Cebollas	
Mezcla de ensalada	
Col rizada	
Calabaza	
Ajo	

Receta de esta semana

Sopa de Calabaza

Ingredientes

2 calabazas "pie" (~ 2 1/4 tazas (450 g) puré de calabaza)
 2 chalotes o cebollas en dados (~ 1/4 de taza o 40 g)
 3 dientes de ajo, picados
 2 tazas (480 ml) de caldo de verduras
 1 taza (240 ml) de leche de coco ligera
 2 cucharadas. (30 ml) de jarabe de arce o miel de agave
 1/4 cucharadita. cada sal marina, pimienta negro, canela, nuez moscada
 Col RIZADA SESAME DESMOCHE:
 1 taza de col rizada cortada en pedazos
 1 diente de ajo picado
 2 cucharadas. semillas de sésamo primas
 1 cucharada. aceite de oliva
 Pizca de sal

Direcciones

Precalentar el horno a 350 grados F. Cortar la parte superior de las calabazas y reducir a la mitad de ellos. Use una cuchara para raspar todas las semillas y las cuerdas. Cepille la carne con aceite y colocar boca abajo sobre la bandeja de horno. Hornear durante 45-50 minutos o hasta que un tenedor penetra fácilmente en la piel. Retirar del horno, dejar enfriar durante 10 minutos, a continuación, pelar la piel y establecer la calabaza a un lado.

Para una cacerola grande a fuego medio agregue 1 cucharada. el aceite de oliva, la cebolla y el ajo. Cocine por 2-3 minutos, o hasta que se dore ligeramente y translúcido. Añadir los ingredientes restantes, incluyendo la calabaza, y llevar a fuego lento. Transfiera la mezcla de sopa a una licuadora y haga puré la sopa. Verter la mezcla de nuevo en la olla. Continuar la cocción a fuego medio-bajo durante 5-10 minutos y servir.

Para el relleno Kale-Sésamo: En una sartén pequeña a fuego medio, semillas de sésamo tostadas secas durante 2-3 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que se dore ligeramente dorado. Remueve de la sartén y pon a un lado. A la sartén aún caliente, añadir el aceite de oliva y el ajo y rehogar hasta que estén doradas. Añadir la col rizada y mezclar, a continuación, añadir una pizca de sal y cubrir al vapor. Cocine por unos minutos más, hasta que se ablande la col rizada y luego añadir las semillas de sésamo de nuevo. Revuelva para cubrir y dejar de lado para complementar la sopa. Receta sirve 3-4.

Noticias de la semana

Esta es la segunda a la última semana del programa Bounty Bolsa para la temporada 2016! Por favor, háganos saber si desea ser contactado para continuar su membresía Bounty Bolsa la próxima temporada, más o menos abril a octubre de 2017.

Si nos fijamos en la granja esta semana, podrás ver muchos de los cultivos del campo han sido retirados y sus restos labrados. Nos estamos preparando para plantar el cultivo de cobertura para llevar nutrientes a la tierra durante el invierno.

También estamos plantando actualmente ajo y fresas, anticipando que van a dar frutos la próxima primavera y el verano. Disfrutar de las lluvias de limpieza de esta semana!

Voluntarios/Miembros de Bounty Bolsa Día de Aprecio en la granja!

Vamos a Bounty Granja el domingo 6 de noviembre a partir de 11 a.m.-1 p.m. para un día lleno de diversión en la granja donde se llega a apreciarles, los voluntarios y los miembros Bounty Bolsa! También estamos diciendo tristemente adiós a Farmer Taylor, pero lleguemos a celebrar todo lo que ha hecho en la granja ese día también.

Día de Aprecio en la granja!

Domingo, 6 de noviembre
 11 a.m.-1 p.m.

Música, comida, actividades
 Bounty Granja

Finales 2 semanas de Bolsas Bounty y Puesta de granja!

25 de octubre y 1 de noviembre son las dos últimas semanas de la temporada 2016 para el programa Bolsa Bounty Bounty y puesta de la granja. Estamos muy agradecidos de haber tenido a bordo, y esperamos que regresen la próxima temporada!