



Bounty CSA Bolsa, 11/1/16

www.petalumabouty.org

Bounty Community Farm

Su porción de la cosecha

Bolsa & Puesto de la granja	Puesto de la granja
Lechuga	Rúcula
Col rizada	Acelga
Zanahorias	Rábanos
Remolacha	Estofado verdes
Cebollas	Perejil
Calabaza de Invierno	
Frijoles	
Ajo	

Receta de esta semana

Borscht de Remolacha

Ingredientes

4 tazas de agua o caldo
 1 cebolla mediana, finamente picada
 1-2 dientes de ajo
 1-2 papas, picado o en cubitos
 1 taza de combinación de zanahorias, apio, chirivía, pimiento, picado o rallado finamente
 1-2 tazas remolachas, rallado o en cubitos
 1/2 a 3 tazas combinación de perejil, rallado rojo o verde col, hojas de remolacha picada, acelga, espinaca o otras verduras
 1 taza de salsa de tomate o jugo de tomate (o usar un par de cucharadas de pasta de tomate y añadir más agua o use 1/4 taza de jugo de limón, un par de cucharadas de azúcar y añadir más agua
 1/2 cucharadita. eneldo seco o 1 cucharadita. semillas de eneldo, o un poco de eneldo fresco
 1 1/2 tazas de frijoles cocidos riñón (o uno puede)

Direcciones

Poner 1/4 taza de caldo o agua en una olla grande o un horno holandés y añadir la cebolla y el ajo. Saltear a fuego medio unos 5 minutos. Añadir las patatas, verduras combinadas, remolacha, col y otras verduras verdes (excepto el perejil), salsa de tomate o sustitutos, y el eneldo. Llevar a fuego lento. Añadir líquido según sea necesario.

Cocine hasta que las verduras están a medio hacer (unos 20 minutos) y agregue los frijoles y el perejil y el líquido residual. Cocine a fuego lento otros 15 minutos o hasta que las verduras estén cocidas (depende de la precisión con que los corta). Añadir las patatas si se cocinan por separado.

Cubra cada porción con un poco de yogur natural o crema agria y servir con pan de centeno. Hace unos seis grandes porciones.

Noticias de la semana

Esta es 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 en la próxima temporada, más o menos abril/mayo-octubre 2017.

La receta de esta semana es una sopa de Europa del Este que utiliza muchos productos de su bolsa-remolacha, cebolla, zanahoria, ajo, y la col rizada.

Esperamos verte el domingo 6 de noviembre para celebrar el otoño, su membresía Bounty bolsa de esta temporada, nuestros voluntarios, y todo el trabajo increíble del granjero Taylor nos trae una deliciosa comida fresca cada semana! Esperamos verte ahí.

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!

1^a noviembre es la última semana de la temporada para el programa Bolsa Bounty y soporte de la granja. Estamos muy agradecidos de haber tenido a bordo, y esperamos que regresen la próxima temporada! Nos pondremos en contacto con usted la próxima primavera para ver si desea inscribirse para la temporada de 2017.