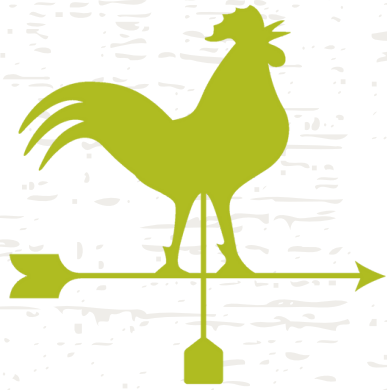


P E R R A S



ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL La Cosecha del Mes



¿SABES?

La familia Billings llevó en carreta las primeras frutas del árbol (manzanas, peras, cerezas, duraznos, ciruelas pasas, y nueces de castilla) desde las llanuras hasta Ashland en las medidas de los años 1800. Las peras pronto se convirtieron en el cultivo de huerta principal en el valle Rogue porque los campesinos se dieron cuenta de que los días calientes, noches frescas y tierra arcillosa de la región son mejores para las peras en vez de las manzanas.

Peras Rellenas



Puedes aprender como cocinar peras y rellenarlos con restos de comida de tu cocina, incluyendo hierbas perfectas para la época vacacional!

Las peras contienen mucha vitamina C para ayudarte a mantenerte sano mientras cambian las temporadas, ¡entonces comelas!

Ingredientes:

- 2 Peras
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 palito de apio
- 2 cucharadas de tus hierbas frescas favoritas
- Sal
- Opcional: ½ taza de cualquier pan rallado/nueces/queso que tienes en tu cocina



ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL
La Cosecha del Mes

Herramientas de Cocción:

- Sartén
- Olla mediana con una tapa
- Cacerola
- Plato para hornear o plato de microondas
- Tazas y cucharas para medir
- Tabla para cortar
- Cuchillo (Pide ayuda a un adulto)

Instrucciones:

1. Primero, mira el video instruccional.
2. Precalienta el horno a 350 (o salta si estás usando la estufa o el microondas).
3. Saca una sartén y las cucharas para medir y añade 1 cucharada de aceite de oliva a la sartén y ponla a fuego mediano.
4. Saca un cuchillo y una tabla para cortar y cuidadosamente corta la cebolla a la mitad usando el técnico “arco iris” (mira el video para instrucciones) y quita la piel. Después, pica la cebolla y el apio usando el técnico “pata de oso” (mira el video), y añádelos a la sartén.
5. Quita las hojas de las hierbas del tallo y córtalas en pedazos pequeños, después las añade a la cebolla y apio y mezcla. Cocina hasta que las cebollas se conviertan de blanco a translúcido, y apaga el fuego.
6. Saca ½ taza del ingrediente extra que tienes (pan rallado, nueces, o queso) y añádelo a la sartén con la cebolla, apio, y hierbas para hacer una mezcla que parece relleno.
7. Corta a la mitad las peras y quita los tallos. Usa una cuchara para quitar las semillas y el centro de la pera.
8. Si quieres, puedes remover más de la pera, picarla y añadirla al relleno.
9. Escoger como vas a cocinar las peras: horno, estufa o microondas.



Cocción en Horno:

1. Pon las peras metidas en un plato para hornear y rocialas con una cucharada de aceite y un poco de sal.
2. Carga las peras con el relleno
3. Hornea por 20 minutos

Cocción en Estufa:

1. Primero tienes que cocinar las peras. Pon las peras en una olla con sal y un poco de agua a fuego lento por 10-20 minutos para cocinar.
2. Después, carga el centro de las peras con el relleno.
3. Calienta las peras rellenas en la olla con una tapa hasta que estén calientes.

Cocción en Microondas:

1. Primero tienes que cocinar las peras. Pon las peras en un envase con una tapa en el microondas por incrementos de 3 minutos hasta que las peras estén blandas. Puedes probar las peras con un tenedor, debe entrar y salir de la pera fácilmente.
2. Carga el centro de las peras con el relleno.
3. Calienta las peras rellenas en el microondas por un minuto.

Después de cocinar, deja las peras enfriarse un poco y disfrutalas con amigos y familia!

Explora con tus papilas gustativas: ¡Experimenta con hierbas y quesos para descubrir tu combinación de sabores favorita!



ROGUE VALLEY FARM TO SCHOOL
La Cosecha del Mes