

Guía de productos frescos - septiembre

Septiembre es un gran mes para consumir frutas y verduras de estación. Estas son algunas de ellas:

- Manzanas
- Brócoli
- Zanahorias
- Cebollas
- Pimientos morrones
- Papas
- Calabaza de verano

A continuación, se muestran imágenes de calabazas de verano y zanahorias



Buñuelos de calabaza de verano

Rinde 2 porciones. Tiempo de cocción: 10 minutos.

- 5 calabazas amarillas ralladas
- 3 cucharadas de cebolla rallada
- 3 cucharadas de harina común
- 1 huevo batido
- 1/8 cucharadita de polvo de hornear
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de mantequilla

Para la cobertura:

- ¼ taza de queso cheddar rallado
- ¼ taza de cebolla picada
- ¼ taza de crema agria



Instrucciones:

- 1) Coloque la calabaza rallada en un colador y aplástela para sacar el exceso de agua; deberá quedarle alrededor de 1 taza de calabaza rallada. Pásela a un recipiente. Agregue la cebolla, la harina, el polvo de hornear y sal, y mezcle todo hasta obtener una masa suave.
- 2) Derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego medio-alto. Vierta la mezcla en la sartén caliente y, con una cuchara, forme buñuelos; con la parte posterior de la cuchara, aplástelos hasta que tengan de 3 a 4 pulgadas de diámetro y de 1/4 a 1/8 pulgadas de ancho. Cocínelos durante aproximadamente 1 minuto o hasta que los bordes adquieran un color marrón oscuro. Deles vuelta y cocínelos durante 30 segundos más. Ponga toallas de papel en un plato y vaya colocando en él los buñuelos. Espolvoree un poco de sal. Repita los pasos con la masa restante. Derrita más mantequilla según sea necesario.
- 3) Sírvalos calientes con queso cheddar, cebolla y crema agria.