

FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

Molondrones Guisados (Stewed Okra)



Ingredients

2 Tablespoons vegetable oil
1 large red onion, sliced
1 bell pepper, cut into small cubes
4 plum tomato, cut into small cubes
½ Tablespoon garlic, crushed
1 lime, juiced
4 cups okra, diced into 1" pieces
1 cup tomato sauce
1 teaspoon salt, (or to taste)
¼ teaspoon pepper, freshly cracked or ground (or to taste)
2 cups water
1 cup cilantro, chopped

Instructions

Heat a Tablespoon of oil over medium heat. Cook and stir the onions until they become translucent.

Add bell peppers, tomatoes, garlic, and lime juice. Continue to cook, stirring, until the bell peppers and tomatoes are tender but not fully cooked.

Stir in the okra and tomato sauce, and 1 cup of water. Simmer, covered, over medium heat until the okra is tender, continuing to add water up to 1 cup to maintain the sauce-like consistency. Season with salt and pepper to taste and mix in cilantro.

Remove from the heat and serve.

Serves 4

DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

Molondrones guisados (quimbombos estofados)



Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla roja grande cortada en rodajas
- 1 pimiento cortado en dados pequeños
- 4 tomates ciruela, cortados en dados pequeños
- ½ cucharada de ajo machacado, 1 lima exprimida
- 4 tazas de quimbombó, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cucharadita de sal (o al gusto)
- ¼ de cucharadita de pimienta, recién molida (o al gusto)
- 2 tazas de agua
- 1 taza de cilantro picado

Instrucciones

Caliente una cucharada de aceite a fuego medio. Cocine y remueva las cebollas hasta que se vuelvan translúcidas.

Añada los pimientos, los tomates, el ajo y el jugo de lima. Seguir cocinando, removiendo, hasta que los pimientos y los tomates estén tiernos, pero no totalmente cocidos.

Añada el quimbombó, la salsa de tomate y 1 taza de agua. Cocine a fuego lento, tapado, hasta que el quimbombó esté tierno, añadiendo hasta 1 taza de agua para mantener la consistencia de la salsa. Salpimiente al gusto y añada el cilantro.

Retire del fuego y sirva. Para 4 personas