



Por Favor de Buscar YouTube for **“Blue Watermelon Project Chef Alyssa Dixon I’itoi Onion Recipe”** para encontrar esté video

La receta es proveída por la Chef Alyssa Dixon of de Gila River Indian Community

Arroz de Alyssa con I’itoi, 2 porciones

- 1 taza de arroz jasmine
- 1 ½ taza de agua
- 2cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de caldo de pollo
- 1-2 cebollas I'itoi medianas



Intrucciones para la Receta:

1. Con la ayuda de un adulto, picamos la cebolla.
2. Enjuague el arroz hasta que el agua salga clara.
3. Caliente la mantequilla y el aceite de oliva en un sartén. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté fragante
4. Agregue el arroz limpio al sartén con la cebolla y mezcle.
5. Agregue el agua, el caldo de pollo y deje hervir.
6. Cubra el sartén, baje el fuego a bajo y cocine hasta que el arroz esté tierno, alrededor de 15 minutos.
7. Si lo desea, puede decorar su arroz va cocinado con cebollitas frescas.

Plantar Cebollas I’itoi con el Maestro Jardinero Sr. Pikle:

El bulbo de la cebolla I'itoi tiene forma de chalote y debe plantarse cerca de la superficie del suelo. Plante a menos de una pulgada por debajo del suelo con las raíces hacia abajo, dejando el tallo verde (si lo hay) por encima del suelo. Plantarlos a unas 8 pulgadas de distancia. Los I'itois son multiplicadores, por lo que a medida que crece la planta, crecerán nuevos bulbos de cebolla y se extenderán más allá del bulbo original. Puede podar y comer las puntas verdes durante todo el año, pero los bulbos estarán listos para cosechar en la primavera. Use una pala pequeña para sacarlos suavemente del suelo, si intenta tirar de ellos, puede romper las puntas verdes de la raíz de la cebolla. Tendrá más bulbos de los que tenía al principio, por lo que es una buena idea reservar algunos en un lugar fresco y seco en una bolsa para la próxima temporada de siembra del monzón. ¡Feliz siembra!



Sabias que?

Las Cebollas I’itoi también. Se llaman “cebollas de amaistad”. Si plantas un bulbo, terminarás con muchas más, lo que hará que sea más fácil compartilas con los demás!

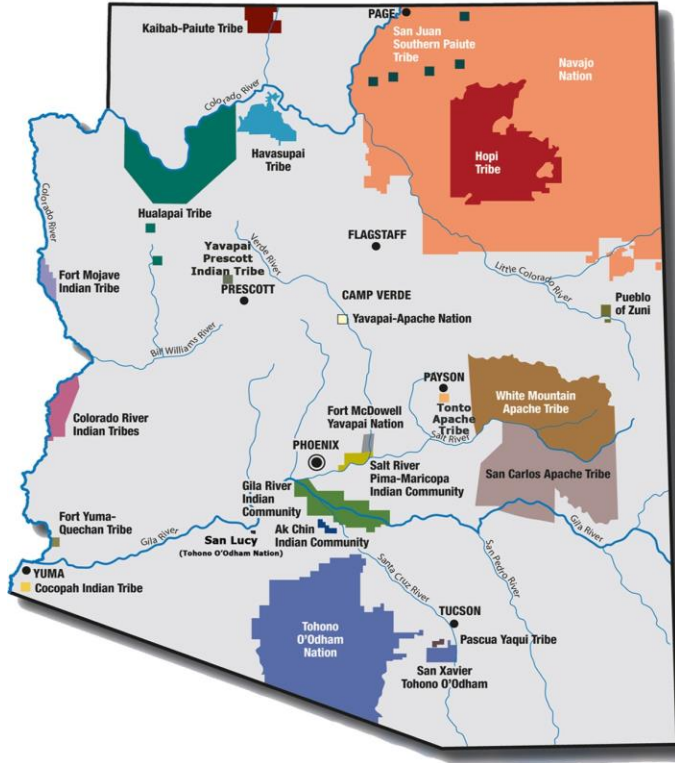
Conozca a su Agricultor: los bulbos l'ittoi se compraron a Janna Anderson de Pinnacle Farms, una pequeña granja en el sur de Phoenix. La finca está dedicada a la conservación de las diversas plantas del suroeste. Muchas de las frutas, verduras y granos que se cultivan en la granja son únicos y prosperan en el clima seco y árido de Arizona. Foto cortesía de KTAR News.



Cebollas l'ittoi: Prosperar en el Desierto Cálido Gracias al Monzón

La historia de la Cebolla l'ittoi

Las cebollas l'ittoi, también conocidas como cebollas silvestres, son importantes para cuatro de las tribus hermanas nativas de Arizona Tohono O'odham, Gila River, Ak-Chin y Salt River Communities. En el siglo XVII, estas cebollas se cosecharon por primera vez en el sur de Arizona en la montaña l'ittoi (también conocida como la montaña Baboquivari), un lugar sagrado para la nación O'odham. En las tribus hermanas, se cree que las cebollas l'ittoi fueron uno de los primeros alimentos que se les dio, lo que hizo que platos como el arroz l'ittoi fueran un alimento básico en estas comunidades. Como resultado, el arroz l'ittoi suele ser una de las primeras y más comunes recetas que se aprenden. La cebolla l'ittoi es un cultivo apreciado por su capacidad para agregar un sabor fuerte a una variedad de platos y su capacidad para prosperar en el desierto durante los meses de verano.



El Clima de Arizona

La cebolla l'ittoi crece de forma silvestre en el paisaje desértico bajo de Arizona, especialmente en el sur de Arizona. Los bulbos se pueden plantar a principios de verano, donde permanecen latentes hasta que comienza el monzón de verano. La temporada del monzón es una característica importante y única del clima y el paisaje desértico de Arizona, ya que trae humedad y lluvia preciosa al desierto seco y sediento. La temporada de los monzones, que dura aproximadamente de julio a septiembre de cada año, es cuando comienza su crecimiento. Los bulbos se pueden plantar en otoño o invierno y volverán a crecer en primavera, lo que lo convierte en un cultivo que puede crecer durante todo el año. Estas plantas pueden sobrevivir en el desierto y usar alrededor de un tercio menos de agua en comparación con otros tipos de cebollas.

Datos de Salud y Nutrición

Las cebollas son prebióticos, lo que significa que las bacterias beneficiosas en el intestino disfrutan comerlas. Cuando tenemos bacterias intestinales felices y bien alimentadas, nos sentimos mejor. Las cebollas también agregan un sabor fuerte a los alimentos, lo que reduce la necesidad de agregar sal. Las cebollas l'ittoi se pueden usar como sustituto de cebollas o chalotes en muchas recetas. Las cebollas, incluidas las cebollas l'ittoi, son una fuente importante de potasio (que es bueno para los músculos) y vitamina C (que nos ayuda a sanar más rápido y evita que nos enfermemos).

Compartenos tú Experiencia en Facebook o Instagram y etiquetanos @BlueWatermelonProject y #chefinthegardenaz

Nos encantaría escuchar de tí! Este kit fue posible gracias a la generocidad de nuestros patrocinadores:

