



Calabacitas Tacos with Salsa Verde

creado por: **Chef Chris Mendoza**

Hace : 8-12 tacos

Lista de Equipo

- Cacerola
- Tabla de cortar y cuchillo
- Tazones
- Licuadora

Ingredientes

Calabacitas

- 2 calabacines medianos, picados
- 2 mazorcas de maíz, sin granos
- ½ cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, picados
- ½ taza de aceite de oliva
- queso fresco
- Tortillas de maíz, calentadas a la parrilla
- Sal/pimienta al gusto
- Chorizo (precocido)



Alergias:



lácteos

Salsa Verde

- 1 libra de tomatillos
- 2 chiles serranos
- 1 manojo de cilantro
- 2 dientes de ajo
- ½ cebolla

Christopher Mendoza es nativo de Phoenix, Arizona. Mientras navegando por los desafíos de ser padre en la escuela secundaria, Chris utilizó su amor por sus hijos como catalizador para su crecimiento personal. Después de graduarse de Le Cordon Bleu, Christopher estudió bajo la dirección de los reconocidos chefs Christopher Gross y Chris Curtiss. Christopher ha trabajado con la chef Charleen Badman en proyectos de jardinería y educación culinaria en la escuela de su hija. Su cuento refleja resiliencia, dedicación y compromiso con la excelencia en las artes culinarias.

Instrucciones:

1. Pica el calabacín, la cebolla y el ajo.
2. Desgrana el maíz y quítale los granos.
3. En una cacerola pequeña, combine los tomatillos limpios, los chiles serranos y media cebolla. Llene con agua y cocine hasta que los tomatillos y los pimientos estén tiernos. Colar los ingredientes y poner en una licuadora.
4. Licúa a velocidad alta hasta lograr un puré suave. Opcionalmente, puedes agregar aproximadamente ¼ de taza de agua para hacer una salsa más ligera y líquida. Agregue sal o pimienta según sea necesario y transfiera a un tazón.
5. En una sartén grande y caliente, pon el aceite de oliva. Cuando el aceite esté tibio, pon el calabacín y cocine hasta que esté dorado. Agrega la cebolla, el ajo y el maíz y sigue cocinando hasta que todos los ingredientes estén tiernos.
6. Agrega el chorizo precocido a la sartén para que se caliente.
7. Desmenuza el queso fresco sobre la mezcla y déjalo a un lado.
8. Calienta la sartén a fuego medio alto. Caliente las tortillas de maíz y voltéelas una vez.
9. Coloca las tortillas calientes en un plato. Cubra con la mezcla de calabacitas y chorizo. Agrega una cantidad generosa de salsa verde y queso fresco. ¡Disfrutar!

Conoce a sus agricultores de maíz:

Ramona Farms es operada por Terry y Ramona Button en la reserva del Río Gila cerca de Sacaton, Arizona. La granja se ha transmitido de generación en generación, principalmente cultivando maíz, frijoles, trigo, algodón y otros productos tradicionales y alimentos no tradicionales. Terry y Ramona están profundamente conectados con su comunidad, incluso trabajaron para evitar la extinción del frijol Tepary y venden sus productos en los mercados locales.





Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject
¡No olvides etiquetarnos! #chefinthegardenaz



Plantado maíz

Equipo de siembra

- Semilla de maíz
- jardín o maceta
- Lápiz para guiar

Instrucciones de siembra

1. El maíz se debe plantar en un bloque grande, no en hileras largas, para asegurar una buena polinización y desarrollo de las mazorcas.
2. Plante varias hileras más cortas, a una distancia de 24 a 30 pulgadas; semillas plantadas a 1-2 pulgadas de profundidad y a 9-12 pulgadas de distancia. Con un lápiz, marque el borrador de 1 a 2 pulgadas para guiar la profundidad de plantación.
3. El maíz requiere agua regular durante todo el ciclo de crecimiento para una mejor producción. No permita que la tierra se seque significativamente en ningún momento.

Lección

El maíz que conocemos hoy nunca podría sobrevivir en la naturaleza; depende de los humanos para plantarlo. Los granos (semillas) se adhieren firmemente a la mazorca, en lugar de aflojarse y esparcirse por sí solos. ¡Se necesitan manos fuertes, o una máquina, para aflojar los granos! Sin embargo, no siempre fue así. Como muchas de nuestras frutas y verduras favoritas, el maíz dulce que disfrutamos en los picnics es muy diferente de su ancestro nativo. La domesticación del maíz comenzó en México y Centroamérica hace miles de años, a partir de un grano llamado teosinte. El teosinte tenía mazorcas pequeñas con sólo de 5 a 10 granos pequeños y muy espaciados. Cuando los aztecas y los mayas comenzaron a cultivar y seleccionar qué granos de teosinte para plantar, probablemente guardaron semillas de plantas que crecían mejor, tenían mazorcas más grandes y granos más sabrosos o más fáciles de moler para convertirlos en harina.

La mayoría de los granos tienen cabezas de semillas que se rompen, esparciendo las semillas alrededor de la planta madre, plantando semillas para la siguiente generación. Las cabezas de semillas de maíz (mazorcas), por otro lado, se aferran firmemente a sus granos. ¿Los agricultores del pasado también seleccionaron ese rasgo? No lo sabemos. ¡Pero sí sabemos que cuando siembras semillas de maíz, estás haciendo lo que esta planta no puede hacer por sí sola!

La planta del maíz es alta y tiene un tallo robusto con una borla en la parte superior. Del tallo crecen hojas grandes y estrechas. Las espigas crecen debajo de la base de las hojas. Estas espigas son un tipo de flor. Se convierten en mazorcas, con las semillas que comemos. Unas hojas llamadas cáscaras rodean cada mazorca.

Existen muchas variedades de plantas de maíz. Los indios de América cultivaban maíz con granos amarillos, rojos, azules, rosados o negros. Hoy en día, la mayoría del maíz tiene granos amarillos. Los granos más duros se llaman palomitas de maíz. Explotan cuando se calientan.

La gente suele comer maíz dulce hervido o asado en mazorca. Los granos de maíz también se utilizan para hacer masa, pan de maíz y otros platos. Los agricultores alimentan con maíz a sus animales de granja. Las partes de la planta que no se comen se pueden convertir en papel, etanol y otros productos.

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:





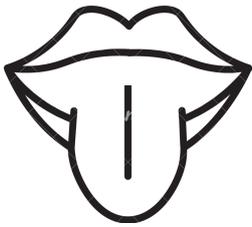
Hoja de comentarios para estudiantes

Maíz

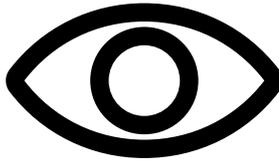
¿Puedes describir las acelgas suizas usando los cinco sentidos?



Se siente como



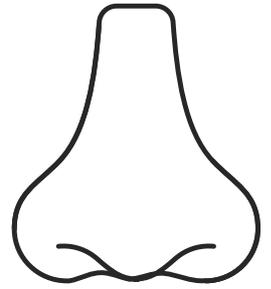
Sabe como



Parece



Suena como



Huele como

Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:



Hoja de comentarios para estudiantes

Maíz

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



Estudiantes mayores:

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!
Escanea el código QR.



Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:

