

All About Acorn Squash!



Acorn Squash is a nutritious food that has a lot of history! It is one of the first crops ever grown in the Americas, thousands of years ago.

Choose squash that has a hard, tough rind with the stem attached. It should feel heavy with no soft spots.

Store squash in a cool dark place for up to 3 months. Once cooked, squash can be stored for a week in the refrigerator or a year in the freezer.

Cook the squash by baking, sautéing, steaming, or cooking in the microwave after slicing in half and removing the seeds, or cutting into small pieces.

Freeze cooked squash for later use by storing in an airtight bag or container.



RECIPE

Fall Harvest Squash Bowl



Serving Size: 4-6

Prep Time: 40 minutes

Cook Time: 10 minutes

Ingredients:

3 cups Grain Bowl Mix, cooked according to the instructions on packaging

1 acorn squash, roasted (see instructions)

1 bunch kale, destemmed, and sliced in thin strips

1-2 apples, diced

1 medium onion, diced

2 cloves garlic, finely minced

3 tbsp oil

Dressing:

1/4 cup apple cider vinegar

2 tbsp honey

Salt and pepper to taste

Roasted Acorn Squash:

Preheat oven to 400 degrees. With a sharp knife, make the first cut on one side of the stem, cutting straight down. Once squash is cut in half, scrape out the seeds using a spoon. Lay the squash down, flat-side down, and slice into 1-2 inch slices for roasting. Line a baking sheet and place acorn slices on, drizzling with oil and salt and pepper (optional). Roast for 30-40 minutes or until the squash is tender and can easily be pierced with a fork. Set aside to cool.

Preparation:

1. Cook the Grain Bowl Mix according to the instructions on the packaging.
2. In a skillet over medium heat, heat 2 tbsp oil over medium heat and sauté onion until soft, but not brown
3. Add the kale and garlic and sauté for another 2 minutes
4. Finally, add roasted squash and 1 additional tbsp oil

Making the dressing:

5. Whisk together vinegar and honey in a bowl, and add diced apples.

Building Your Grain Bowl:

6. Place 1/2 cup of grains in a bowl. Top with the roasted squash, sautéed kale and onion. Pour the dressing over the grain bowl.
7. Serve and enjoy!



Todo Sobre Acorn Squash!



Acorn Squash es una comida nutritiva que tiene mucha historia! Es uno de los primeros cultivos cultivados en América, hace miles de años.

Elija calabaza que tenga una cáscara dura y dura con el tallo unido. Debería sentirse pesado sin puntos blandos.

Guarde la calabaza en un lugar fresco y oscuro por hasta 3 meses. Una vez cocinado, la calabaza puede almacenarse durante una semana en el refrigerador o un año en el congelador.

Cocine la calabaza horneando, salteando, cocinando al vapor o cocinando en el microondas después de cortar a la mitad y quitar las semillas o cortar en trozos pequeños.

Congele la calabaza cocida para su uso posterior al guardarla en una bolsa o recipiente hermético.



RECETA

Tazón de calabaza de cosecha de otoño



Porciones: 4-6

Preparación: 40 minutos

Hora de cocinar : 10 minutos

Ingredientes:

3 tazas de mezcla de tazón de fuente, cocinado de acuerdo con las instrucciones del envase
1 calabaza bellota, asada (ver instrucciones)

1 manojo de col rizada, despalillado y rebanado en tiras finas

1-2 manzanas, cortadas en cubitos

1 cebolla mediana, cortada en cubitos

2 dientes de ajo, finamente picados

3 cucharadas de aceite

Vendaje:

1/4 taza de vinagre de sidra de manzana

2 cucharadas de miel

Sal y pimienta para probar

Calabaza bellota asada:

Precalentar el horno a 400 grados. Con un cuchillo afilado, haga el primer corte en un lado del tallo, cortando hacia abajo. Una vez que la calabaza se corta por la mitad, raspe las semillas con una cuchara. Coloque la calabaza hacia abajo, boca abajo, y corte en rodajas de 1-2 pulgadas para asar. Cubra una bandeja para hornear y coloque rebanadas de bellota, rociando con aceite y sal y pimienta (opcional). Asar durante 30-40 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y pueda perforarse fácilmente con un tenedor. Dejar de lado para enfriar.

Preparación:

1. Cocine la mezcla de tazones de granos de acuerdo con las instrucciones en el empaque.
2. En una sartén a fuego medio, caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio y saltee la cebolla hasta que esté suave, pero no marrón.
3. Agregue la col y el ajo y saltee por otros 2 minutos
4. Finalmente, agregue la calabaza tostada y 1 aceite adicional de cucharada

Hacer el aderezo:

5. Batir el vinagre y la miel en un bol, y agregar las manzanas en cubitos.

Construyendo su tazón de grano:

6. Coloque 1/2 taza de granos en un tazón. Cubra con la calabaza asada, la col rizada salteada y la cebolla. Vierta el aderezo en el tazón de cereal.
7. ¡Sirve y disfruta!

