

All About Butternut Squash!



Butternut Squash is a type of winter squash that has a sweet, nutty taste, similar to that of pumpkin.

Choose a butternut squash that feels heavy for its size and has no soft spots or bruises.

Store squash in a cool dark place for 3-6 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.

Puree cooked squash for later use in soups, sauces, muffins, pies, or cakes.



RECIPE

Butternut Squash & Kale Mac n' Cheese



Servings: 4-6

Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 15 minutes

Ingredients:

2 tbsp cooking oil

1 medium butternut squash, roasted (see instructions)

1 lb. penne pasta (cooked according to directions)

1 medium onion, diced

4 cloves garlic, minced

1/2 cup water

1 bunch kale, destemmed and chopped

1 cup cheddar cheese

Salt and pepper, to taste

*** Add 1 tsp paprika for a nice smoky flavor!**

Roasting the Butternut 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. Drizzle with oil and salt and pepper (optional) and lay flat-side down in a lined baking sheet or deep, oven safe dish. Roast for 15-20 minutes or until the squash is tender and easy to mash. Once cool, remove skin and mash with a fork or add to a blender to create a smooth sauce.

Preparation:

1. Cook the penne according to package directions, be sure to not over cook the pasta. Set aside.
2. In a pot or skillet, heat the oil on medium heat. Add the onion and garlic and cook until it begins to turn translucent, 5-7 minutes.
3. Stir in the squash and cook for 4-5 minutes. Then add the water, and bring it to a simmer. Add kale and stir occasionally for 2-3 minutes or until kale becomes dark green and soft.
4. Stir in the cheddar cheese and season with salt and pepper.
5. Add the cooked pasta to the sauce and stir until all the noodles are coated.
6. Serve hot and enjoy!



Todo sobre calabaza!



La calabaza es un tipo de calabaza de invierno que tiene un sabor dulce a nuez, similar al de la calabaza.

Elija una calabaza que se sienta pesada por su tamaño y no tenga puntos blandos o moretones.

Almacenar la calabaza en un lugar fresco y oscuro durante 3-6 meses. Una vez cocida, la calabaza se puede almacenar por una semana en el refrigerador o por un año en el congelador.

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

Haga puré de calabaza cocida para su uso posterior en sopas, salsas, magdalenas, pasteles o tartas.



RECETA

calabaza y kale macarrones con queso



Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de cocina
1 calabaza mediana, asada (ver instrucciones)

1 libra de pasta penne (cocida de acuerdo a las instrucciones)

1 cebolla mediana, cortada en cubitos

4 dientes de ajo, picados

1/2 taza de agua

1 mano de col rizada, picada y picada.

1 taza de queso cheddar

Sal y pimienta para probar

*** Agrega 1 cucharadita de paprika para un buen sabor ahumado!**

Asar la calabaza:

Precaliente 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 esté cortada por la mitad, raspe las semillas con una cuchara. Rocíe con aceite, sal y pimienta (opcional) y colóquelo boca abajo en una bandeja para hornear forrada o en un plato hondo para horno. Asar durante 15-20 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y fácil de triturar. Una vez que se haya enfriado, retire la piel y aplaste con un tenedor o agregue a una licuadora para crear una salsa suave.

Preparación:

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete, asegúrese de no cocinar la pasta en exceso. Dejar de lado.

2. En una olla o sartén, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que comience a volverse translúcido, de 5 a 7 minutos.

3. Agregue la calabaza y cocine por 4-5 minutos. Luego agregue el agua y llévela a fuego lento. Agregue la col rizada y revuelva de vez en cuando durante 2-3 minutos o hasta que la col se vuelva verde oscuro y suave.

4. Agregue el queso cheddar y sazone con sal y pimienta.

5. Agregue la pasta cocida a la salsa y revuelva hasta todos los fideos están recubiertos.

6. Servir caliente y disfrutar!

