

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 Spiced Black Bean Chili with Butternut Squash



Servings: 5

Prep time: 10 minutes

Cook time: 45 minutes

Ingredients:

2 tablespoons vegetable oil

3 cups butternut squash, peeled and diced

1 small onion, diced

2 cups diced vegetables (such as carrots, greens, peppers)

2 cans black beans, drained (or 4 cups cooked dried beans)

1 can diced tomatoes

1 jar tomato salsa

1-1/2 cups of water

2 tablespoons chili powder

1 tablespoon garlic powder

Salt and pepper, to taste

Directions:

1. Heat oil in a large pot over medium-high heat. Add the butternut squash and chopped vegetables. Cook for 10 minutes or until squash begins to soften, stirring occasionally.
2. Add beans, tomatoes, salsa, water, chili powder and garlic powder to the pot. Stir well and bring to a boil.
3. Reduce heat to low and cover; cook until vegetables are soft, stirring occasionally. Add 1/2 cup more water if needed.
4. Season with salt and pepper to taste.

*For spicier chili, add a chopped hot pepper or cayenne powder during cooking.

*Tip: To save time, double this recipe and freeze leftovers in an airtight container.



Todo sobre la Calabaza violin



La calabaza violin es un tipo de calabaza de invierno que tiene un gusto dulce, y a nueces.

Escoja una calabaza que se sienta pesada para su tamaño y que no tenga puntos suaves o moretones.

Guarde su calabaza en un lugar fresco y oscuro por 3-6 meses. Una vez que esté cocinada la calabaza puede ser guardada en su refrigerador por una semana o en el congelador por un año.

Preparando la calabaza: puede ser horneada, salteada, a vapor, o en el microondas: corte a la mitad y remueva la semillas, o corte en pedazos pequeños.

Puede ser un **Puré** de la calabaza cocinada para usar en sopas, salsas, panes, o pasteles.



RECETA

Chili de frijoles negros y calabaza



Porciones: 5

Preparación: 10 minutos

Cocción: 45 minutos

Ingredientes:

- 2 cucharadas aceite de vegetal
- 3 tazas calabaza pelada y picada
- 1 cebolla picada
- 2 tazas de vegetales picados (como zanahorias, pimiento, etc)
- 2 latas de frijoles negros drenados (o 4 tazas de frijoles cocinados y secos)
- 1 lata de tomates picados
- 1 jarra de salsa de tomate
- 1-1/2 tazas de agua
- 2 cucharadas de polvo de chile
- 1 cucharada de polvo de ajo
- Sal y pimienta a gusto

Direcciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego mediano– a alto. Anadir la calabaza y vegetales. Cocine por 10 minutos o hasta que la calabaza empiece a suavizarse. Remover ocasionalmente.
2. Agregue frijoles, tomates, salsa, agua polvo de chile, y polvo de ajo, remover bien y hierva.
3. Reducir el fuego a bajo y cubra; cocine hasta que los vegetales estén tiernos, removiendo ocasionalmente. Agregue 1/2 taza de agua si es necesario.
4. Condimente con sal y pimienta a gusto.

* Para un Chili mas picante agregue un chile picado o polvo de cayena.

*Consejo: para ahorrar tiempo duplique la receta y congele lo que sobra.

