

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 Hearty Butternut Squash and Greens Soup



Servings: 5

Prep time: 10 minutes

Cook time: 45 minutes

Ingredients:

1 tablespoon oil
1 onion, chopped
2 cloves garlic, chopped
1 cup 7-grain mix
2 tablespoons apple cider vinegar
4 cups vegetable or chicken stock
1 butternut squash
1 bunch greens such as kale or collards
4 cups water
Salt and pepper, to taste

Preparation:

1. Heat oil in a pot on medium heat. Add onion, garlic, and chili flakes if desired. Sauté until starting to soften.
2. Add the grain mix and cook while stirring for 1-2 minutes. Then add 4 cups of stock and vinegar. Bring to a boil.
3. Reduce the heat and simmer for 35 minutes.
4. Meanwhile, tear the kale into bite sized pieces. Peel the squash and dice.
5. Stir both into the soup and add 4 cups of water. Simmer for 30 additional minutes or until the vegetables are tender. Season with salt and pepper.



All About Butternut Squash



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

Sopa copiosa de Calabaza y verduras



Porciones: 5

Preparación: 10 minutos

Cook time: 45 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo picada
- 1 taza de granos mezclados
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 4 tazas de caldo de vegetales o de pollo.
- 1 calabaza violin
- 1 manojo de verduras como col rizado o col
- 4 tazas de agua
- Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Caliente el aceite en una olla a fuego mediano. Agregue la cebolla, ajo, copos de chile si gusta. Saltee hasta que esté tierno.
2. Agregue la mezcla de granos y cocine mientras mezcla por 1-2 minutos. Después agregue el caldo y el vinagre y hierva.
3. Reducir el fuego y hierva a fuego lento por 35 minutos
4. Mientras, corte la verduras a tamaño de bocados. Pele la calabaza y corte en cubos.
5. Anadir ambos a la sopa y agregue 4 tazas de agua. Hierva a fuego lento por 30 minutos adicionales o hasta que las verduras estén tiernas. Condimente con sal y pimienta.

