

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:

1 head of cauliflower

1 acorn squash, roasted (see instructions)

1 bunch collards 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. grate the cauliflower so that it resembles rice

2. In a skillet over medium heat, heat 2 tbsp oil over medium heat and sauté onion until soft, but not brown, then add the cauliflower

3. Add the collards 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 cauliflower rice. Top with the roasted squash, sautéed collards and onion. Pour the dressing over the grain bowl.

7. Serve and enjoy!



Todo Sobre el Ayote!



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

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

Guarde el ayote en un lugar fresco y oscuro por hasta 3 meses. Una vez cocinado, el zapallo puede ser guardado por una semana en el refrigerador o un año en el congelador.

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

Congele el ayote cocida para su uso posterior al guardarlo en una bolsa o recipiente hermético.



RECETA

Tazón de ayote de la cosecha del otoño



Porciones: 4-6

Preparación: 40 minutos

Hora de cocinar : 10 minutos

Ingredientes:

1 Cabeza de coliflor

1 ayote, asado (ver instrucciones)

1 manojo de acelga 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

Aderezo:

1/4 taza de vinagre de sidra de manzana

2 cucharadas de miel

Sal y pimienta a gusto

El ayote asado:

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 este cortada por la mitad, raspe las semillas con una cuchara. Coloque la calabaza boca abajo, y corte en rodajas de 1-2 pulgadas para asar. Cubra una bandeja para hornear y coloque rebanadas de ayote, 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 a un lado para enfriar.

Preparación:

1. Ralle el coliflor para que se asemeje al tamaño de arroz

2. En una sartén a fuego medio, caliente 2 cucharadas de aceite y saltee la cebolla hasta que esté suave, pero no marrón. Y agregue el coliflor

3. Agregue el col y el ajo y saltee por otros 2 minutos

4. Finalmente, agregue el ayote tostado y 1 cucharada de aceite adicional.

Hacer el aderezo:

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

Construyendo su propio tazón de granos mezclados:

6. Coloque 1/2 taza de arroz de coliflor. Cubra con la calabaza asada, el col rizado salteado y la cebolla. Vierta el aderezo en el tazón.

7. ¡Sirve y disfruta!

