

All About Zucchini!



Fun Fact: Zucchini's along with other summer squashes grow an edible flower on the end called a **squash blossom!** The blossoms are most commonly fried or baked but they can be added to an assortment of recipes including pastas, quesadillas or soups!

Zucchini is a part of the gourd family that also includes yellow squash, pumpkins, cucumbers and melons

Choose zucchini that is small to medium in size (6-8 inches in length) Bigger is not better! The flavor is lost the bigger they are. Also choose zucchini that is firm to the touch without excessive cuts or soft spots. They are very fragile and the skin bruises easily.

Uses: Zucchini is very versatile and can be consumed both raw and cooked. Most commonly known is of course zucchini bread but its also a very delicious addition to salads, pastas, soups, sautés and more!

Store zucchini in a plastic bag in the fridge for 2-3 days



RECIPE Zucchini, Peach & Basil Crisp



Servings: 4 -6

Prep time: 15 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

2 zucchini, peeled and cubed

4 peaches, peeled and cubed

2-3 leaves fresh basil, finely minced

2 tbsp honey

2 tsp Baker's Blend (or 1 1/2 tsp of cinnamon and 1/2 tsp nutmeg)

Topping:

2/3 cup brown sugar

1 cup old-fashioned oats

1/2 cup chick pea flour

1/2 cup cold butter, cubed
OR your favorite oil

Preparation:

1. Preheat oven to 375° and grease a 9 x 9 baking dish. *Note: Double the recipe for a 13 x 9 baking dish.*

2. In a bowl, combine the zucchini, peaches, basil, honey and Baker's Blend. Mix well and pour into the baking dish

For the topping:

3. Combine the brown sugar, oats and chick pea flour in a bowl. Cut in the butter or oil until crumbly and sprinkle over the mixture.

4. Bake for 30-45 minutes or until bubbly and the zucchini is tender.

5. Serve hot or at room temperature and enjoy!



Todo sobre calabacín



Dato curioso: ¡Los calabacines junto con otras calabazas de verano crecen una flor comestible en el extremo llamada flor de calabaza! Las flores suelen ser fritas o horneadas, pero se pueden agregar a una variedad de recetas que incluyen pastas, quesadillas o sopas.

El calabacín es una parte de la familia de las calabazas que también incluye calabazas amarillas, calabazas, pepinos y melones.

Elija calabacín de tamaño pequeño a mediano (6-8 pulgadas de largo) ¡Más grande no es mejor! El sabor se pierde cuanto más grandes son. También elija calabacines que sean firmes al tacto sin cortes excesivos ni puntos blandos. Son muy frágiles y la piel se lastima fácilmente.

Usos: Calabacín de tamaño pequeño a mediano (6-8 pulgadas de largo) ¡Más grande, no es mejor! El sabor se pierde cuanto más grandes son. También puedes elegir calabacines que sean firmes al tacto sin cortes excesivos ni puntos blandos. Son muy frágiles y la piel se puede utilizar fácilmente.

Almacene Calabacín en una bolsa de plástico en la nevera para 2-3 días



RECETA

Postre de calabacín, durazno y albahaca



Porciones: 4

Preparación: 15 minutos

Cocción: 15 minutos

Ingredientes:

2 calabacines, pelados y en cubitos

4 duraznos, pelados y en cubos

2-3 hojas de albahaca fresca, finamente picada

2 cucharadas de miel

2 cucharaditas de Baker's Blend (o 1 1/2 cucharadita de canela y 1/2 cucharadita de nuez moscada)

Cobertura:

2/3 taza de azúcar morena

1 taza de avena

1/2 taza de harina de garbanzos

1/2 taza de mantequilla fría, en cubos O tu aceite favorito

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375° y engrase una fuente para hornear de 9 x 9. *Nota: Doble la receta para una fuente de 13 x 9.*
2. En un tazón, combine el calabacín, los duraznos, la albahaca, la miel y Baker's Blend. Mezclar bien y verter en el molde para hornear.

Para la cobertura:

3. Combine el azúcar morena, la avena y la harina de garbanzos en un tazón. Añadir la mantequilla o el aceite hasta que se desmoronen y espolvorear sobre la mezcla.
4. Hornee por 30-45 minutos o hasta que esté burbujeante y el calabacín esté tierno.
5. Servir caliente o a temperatura ambiente y disfrutar!

