

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.

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.



RECIPE

Autumn Harvest Squash Bowl



Serving Size: 4-6

Prep Time: 40 minutes

Cook Time: 10 minutes

Ingredients:

2 cups Grain Bowl Mix, cooked according to the instructions on packaging

2 tbsp cooking oil

3 cloves garlic, minced

1 acorn squash, roasted and diced (see instructions in All About)

1-2 apples, diced

1 bunch scallions, chopped

1 bunch greens, destemmed, and sliced into thin strips

Dressing:

1 bunch parsley, minced

1/4 cup apple cider vinegar

2 tbsp oil

2 tbsp honey

Salt and pepper to taste

Preparation:

1. Cook the Grain Bowl Mix according to the instructions on the packaging.
2. In a skillet over medium/low heat, add oil and sauté garlic for 2 minutes.
3. Add the apples and scallions and cook for 5 minutes, or until the apples are soft but not mushy. Next, add in the greens and squash and sauté for another 2 minutes until the greens begin to wilt

Making the dressing:

4. Finely mince the parsley, and place in small bowl. Whisk together the parsley, vinegar, honey and salt/pepper (optional). Let the parsley steep in mixture for a few minutes, then slowly whisk in oil.

Building Your Grain Bowl:

5. Place 1/2 cup of grains in a bowl. Top with the roasted squash, sautéed apple, scallions and greens. Pour the dressing over the grain bowl.



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 homeando, 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.

El ayote asado:

Precalentar el horno a 400 grados. Con un cuchillo afilado, haga el primer corte a 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.



RECETA

Tazón de ayote de la cosecha del otoño



Porciones: 4-6

Preparación: 40 minutos

Hora de cocinar: 10 minutos

Ingredientes:

2 tazas de mezcla de granos cocinado

acuerdo con las instrucciones

2 cucharadas de aceite

3 dientes de ajos picados

1 ayote cocinado y picado (Ver instrucciones en la sección *Todo Sobre*)

1 manojo de verduras despalilladas y rebanadas en tiras finas.

1-2 manzanas cortadas en cubos

1 manojo de cebollines

Aderezo:

1 manojo de perejil, picado

1/4 taza de vinagre de manzana

2 cucharadas de aceite

2 cucharaditas de miel

Sal y pimienta a gusto

Preparación:

1. Cocine la mezcla de granos de acuerdo con las instrucciones en el paquete

2. En una sartén a fuego medio, caliente 2 cucharadas de aceite y cocine el ajo por 2 minutos.

3. Anadir las manzanas y cebollines y cocine por 5 minutos, o hasta que las manzanas estén tiernas pero no suaves. Luego coloque las verduras y el ayote y cocine por 2 minutos hasta que las verduras estén tiernas

Como preparar el aderezo:

4. Pique el perejil finamente, y coloque en un tazón pequeño. Bate el perejil, vinagre, miel sal y pimienta (opcional). Deje que el perejil se filtre en el aderezo por unos minutos, después lentamente añadir el aceite.

Construyendo su propio tazón de granos mezclados:

5. Coloque 1/2 taza de granos en un tazón. Cubra el ayote asado, manzanas, cebollines y verduras. Vierta el aderezo en el tazón.

