

All About Butternut Squash!



Butternut Squash is a type of winter squash that has a sweet, nutty taste, similar to that of pumpkin.

Fun Fact Butternut squash makes an even tastier replacement for pumpkin in your pumpkin pie!

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

Savory Butternut Squash & Kale “Ris-OAT-to”



Servings: 4-6

Prep Time: 15 minutes

Cook Time: 20 + 8 minutes

Ingredients:

2 tbsp cooking oil

4 cloves garlic, minced

1 medium onion, finely chopped

4 cups liquid (water, milk, or vegetable broth)

2 cups rolled oats

1 medium butternut squash, roasted (see instructions)

1 bunch kale, destemmed and finely chopped

Salt and pepper, to taste

*** Add 1 tsp paprika for a nice smoky flavor!**

Roasting the Butternut 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. Drizzle with oil and salt and pepper (optional) and lay flat-side down in a lined baking sheet or oven safe dish. Roast for 15-20 minutes or until the squash is tender and easy to mash. Once cool, remove skin add water and mash with a fork or add to a blender to create a smooth sauce.

Preparation:

1. In a saucepan add the cooking oil, garlic and onion and sauté on medium heat for 5 minutes or until onion becomes translucent.
2. Add the squash and continue sautéing for 1-2 minutes.
3. Add the oats and half of the liquid. Let the liquid come to a boil, then lower to a simmer for 2-3 minutes uncovered. Add the kale, then more liquid as needed. Stir occasionally.
4. Season with salt, pepper and paprika (optional)
5. Serve hot and enjoy!



Todo sobre la calabaza!



La **calabaza** es un tipo de calabaza de invierno que tiene un sabor dulce a nuez, similar al de la calabaza.

Elija una calabaza que se sienta pesada por su tamaño y no tenga puntos blandos o moretones.

Almacenar la calabaza en un lugar fresco y oscuro durante 3-6 meses. Una vez cocida, la calabaza se puede almacenar por una semana en el refrigerador o por un año en el congelador.

Cocine la calabaza horneando, salteando, cocinando al vapor o cocinando en el microondas después de cortarla por la mitad y quitar las semillas o cortar en trozos pequeños.

Haga puré de calabaza cocida para su uso posterior en sopas, salsas, magdalenas, pasteles o tartas.



RECETA

“Ris-OAT-to” de calabaza y col rizada



Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 20 + 8 minutos

Ingredientes:

2 cucharadas de aceite

4 dientes de ajo picados

1 cebolla mediana, finamente picada

4 tazas de líquido (agua, leche o caldo de verduras)

2 tazas de avena

1 calabaza mediana tostada (ver instrucciones)

1 manojo de col rizada, despalillada y finamente picada

Sal y pimienta para probar

* ¡Agregue 1 cucharadita de paprika para obtener un agradable sabor ahumado!

Asar la calabaza:

Precaliente 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 esté cortada por la mitad, raspe las semillas con una cuchara. Rocíe con aceite, sal y pimienta (opcional) y colóquelo boca abajo en una bandeja para hornear forrada o en un plato hondo para horno. Asar durante 15-20 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y fácil de triturar. Una vez que se haya enfriado, retire la piel y aplaste con un tenedor o agregue a una licuadora para crear una salsa suave.

Preparación:

1. En una cacerola agregue el aceite de cocina, el ajo y la cebolla y saltee a fuego medio durante 5 minutos o hasta que la cebolla se vuelva translúcida.
2. Agregue la calabaza y continúe salteando durante 1-2 minutos.
3. Agregue la avena y la mitad del líquido. Deje que el líquido hierva, luego baje a fuego lento durante 2-3 minutos sin cubrir. Agregue la col rizada, luego más líquido según sea necesario. Revuelva ocasionalmente.
4. Sazone con sal, pimienta y paprika (opcional)
5. ¡Sirve caliente y disfruta!

