

All About Spaghetti Squash



Spaghetti Squash is a varietal of winter squash and also in the same family as pumpkins, zucchini and gourds!

This squash gets its name from its **pasta-like flesh** that forms noodles when you cook it. When cooked, the texture is tender with a slight crunch that offers a mild flavor.

Choose squash that have a hard extremity with no soft spots.

Uses: it is best suited for cooked applications such as roasting, steaming or baking. Once cooked, the flesh can be shredded with a fork and used in a variety of ways. The squash itself is mild in flavor so be sure to add plenty of seasoning to it.

Store up to one month unrefrigerated!

***To microwave the squash:**

Wash the squash. Poke holes in the squash using a fork or paring knife to allow the steam to release while cooking. Place in a microwave safe dish and microwave for 5 minutes per pound- 10 minutes is usually enough. After removing the squash from the microwave, allow it to cool for a few minutes. Cut off the stem to release some of the heat. Let cool.



RECIPE

Spaghetti Squash Bowl w/ Collards & Black Beans



Servings: 4-6

Prep time: 35 minutes

Active Cook time: 15 minutes

Ingredients:

1 spaghetti squash, microwaved or roasted (see instructions)

2-3 tbsp cooking oil

1 cup water

1/4 cup shallots, finely chopped

3-4 clove garlic, minced

1/2 cup sweet peppers, sliced

2 cups of black beans, cooked according to directions on package

1 tablespoon chili powder or F2Y Chefs Blend (optional)

3-4 collard green leaves, destemmed and finely chopped

Salt and pepper, to taste

Roast or Microwave the squash. If roasting: Preheat the oven to 400 degrees. Wash the outside of the squash and then slice it lengthwise in half. Cutting off the stem first may help in this process. Next, scoop out the seeds with a spoon and place cut-side up into a baking dish with 1 cup of water to the dish to cover the bottom. Bake for 30-40 minutes or until the squash is tender and you can easily stick a fork through the flesh. Using a fork, pull the squash flesh up from the peel creating spaghetti-like strands. Set aside

Preparation:

1. In a large pan, heat 1 cup of water on medium heat and add collards. Cook covered until water is absorbed.

2. Add the oil, shallots and garlic to collards and sauté for 1-2 minutes.

3. Add sweet peppers, cooked black beans and F2Y Chef's Blend or chili powder, and sauté another 5 minutes.

4. Lastly, add the squash and mix well while continuing to cook.

5. Season with salt and more Chef's Blend, to taste.

6. Serve warm and enjoy!



Todo sobre calabaza espagueti



¡**Spaghetti Squash** es una variedad de calabaza de invierno y también en la misma familia que las calabazas, calabacines y calabazas!

Esta calabaza recibe su nombre de su carne parecida a la pasta que forma fideos cuando la cocinas. Cuando se cocina, la textura es tierna con un ligero crujido que ofrece un sabor suave.

Elija la calabaza que tiene una extremidad dura sin puntos blandos.

Usos: es el más adecuado para aplicaciones cocinadas como asar, cocinar al vapor u hornear. Una vez cocinada, la carne se puede triturar con un tenedor y usar de varias maneras. La calabaza en sí es de sabor suave, así que asegúrese de agregarle mucho condimento.

¡**Almacene** hasta un mes sin refrigerar!

Para microondas la calabaza:

Lavar la calabaza. Haga agujeros en la calabaza con un tenedor o un cuchillo de cocina para permitir que el vapor se libere mientras cocina. Coloque en un plato apto para microondas y microondas durante 5 minutos por libra, 10 minutos es generalmente suficiente. Después de quitar la calabaza de la microondas, deje que se enfríe durante unos minutos. Cortar el tallo para liberar algo del calor. Deje enfriar.



RECETA

Tazón de calabaza espagueti con col y frijoles negros



Porciones: 4-6

Tiempo de preparación: 35 minutos.

Tiempo de cocción: 15 minutos.

Ingredientes:

1 calabaza de espagueti, al microondas o asada (ver instrucciones)

2-3 cucharadas de aceite de cocina

1 taza de agua

1/4 taza de chalotes, finamente picados

3-4 dientes de ajo picados

1/2 taza de pimientos dulces, en rodajas

2 tazas de frijoles negros, cocidos de acuerdo con las instrucciones del paquete

1 cucharada de chile en polvo o F2Y Chefs Blend (opcional)

3-4 hojas de col verde, despalilladas y finamente picadas

Sal y pimienta para probar

Asar o calentar en el microondas la calabaza. Si está asando:

Precaliente el horno a 400 grados. Lave el exterior de la calabaza y luego córtela longitudinalmente por la mitad. Cortar el tallo primero puede ayudar en este proceso. Luego, saque las semillas con una cuchara y colóquelas con el lado cortado hacia arriba en una fuente para hornear con 1 taza de agua en la fuente para cubrir el fondo. Hornee durante 30-40 minutos o hasta que la calabaza esté tierna y pueda pasar fácilmente un tenedor por la carne. Con un tenedor, saca la carne de calabaza de la cáscara creando hebras de espagueti. Dejar de lado

Preparación:

1. En una sartén grande, caliente 1 taza de agua a fuego medio y agregue las acelgas. Cocine tapado hasta que se absorba el agua.

2. Agregue el aceite, las chalotas y el ajo a las acelgas y saltee durante 1-2 minutos.

3. Agregue pimientos dulces, frijoles negros cocidos y F2Y Chef's Blend o chile en polvo, y saltee otros 5 minutos.

4. Por último, agregue la calabaza y mezcle bien mientras continúa cocinando.

5. Sazone con sal y más Chef's Blend, al gusto.

6. ¡Sirve caliente y disfruta!

