

# ALL ABOUT ROMANESCO

**ROMANESCO:** If you love math, you'll definitely love Romanesco! Its fractal pattern is unmistakable, but its flavor is why we come back for more. Its cauliflower-like texture but broccoli-like flavor is delicate, but nutty. Try it roasted, steamed or sautéed!

**STORAGE:** Store in a loosely tied bag in the refrigerator for up to one week.

**USE:** Cook Romanesco just like you would cook cauliflower or broccoli—roasted, sautéed or even steamed. Add garlic as a perfect complement!

**FUN FACT:** Romanesco is an edible flower bud of the Brassica species.

**Do you love Fresh2You Recipe Bundles?**

Don't miss out! Be sure to pre-order yours today: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## “Spaghetti” with Romanesco Pasta Sauce

Prep time: 20 mins / Cook Time: 20 mins / Servings: 4 people

### INGREDIENTS

- 1 large or 2 small spaghetti squash
- 1 Onion
- 2 Bell Peppers
- 1 onion
- 1 LB Romanesco
- 4 cloves garlic, minced
- 1 TBSP Salt
- 1/2 cup water, milk or vegetable broth
- Optional: 1 cup Parmesan Cheese (or your preferred grated cheese)

Note: This sauce can be used on any pasta of your choice!

### DIRECTIONS

1. Slice the onion. In a large pan, caramelize the onions by sautéing on low heat while prepping the spaghetti squash and other vegetables. Turn occasionally.
2. Pierce the spaghetti squash with a knife a few times, and microwave for 8-10 minutes, or until fork tender. If you don't have a microwave, you can cut the spaghetti squash in half, remove the seeds, and roast at 375 for 20 minutes.
3. Slice the bell peppers and add to pan. Raise heat to medium and cook for an additional 5 minutes.
4. Chop the Romanesco into small pieces, and add to sauté pan. Add garlic and salt. Sauté for an additional 3-5 minutes,
5. Add 1/2 cup of water, milk or vegetable broth. Cook uncovered for 5-10 minutes, letting liquid evaporate. Mash some of the Romanesco with a fork or potato masher to thicken.
6. With a fork, remove the spaghetti squash, separating the squash from the cooked skin, and place in a bowl.
7. Remove the pasta sauce from heat and add cheese. Mix well.
8. Toss with “spaghetti” squash or your favorite pasta. Serve warm, and enjoy!

*Recipes available online at [ChesterCountyFoodBank.org/Recipes](http://ChesterCountyFoodBank.org/Recipes)*



# TODO SOBRE EL ROMANESCO

**ROMANESCO:** Si te encantan las matemáticas, definitivamente te encantará el Romanesco. Su patrón fractal es inconfundible, pero su sabor es el motivo por el que volvemos por más. Su textura similar a la de la coliflor pero su sabor a brócoli es delicada, pero a nuez. ¡Pruébalo asado, al vapor o salteado!

**ALMACENAMIENTO:** Almacene en una bolsa sin apretar en el refrigerador hasta por una semana.

**USO:** Cocine el Romanesco como lo haría con la coliflor o el brócoli: asado, salteado o incluso al vapor. ¡Agrega el ajo como complemento perfecto!

**DATO CURIOSO:** Romanesco es un capullo comestible de la especie Brassica.

Le encanta los paquetes de recetas de Fresh2You?

¡No te lo pierdas! Asegúrese de reservar el suyo hoy: [www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you](http://www.ChesterCountyFoodBank.org/fresh2you)

---

## “Espaguettis” con salsa de Romanesco

Preparación: 20 minutos / Cocción: 20 minutos / Porciones: 4 personas

### INGREDIENTES

- 1 calabaza espagueti grande o 2 pequeñas
- 1 cebolla
- 2 pimientos morrones
- 1 cebolla
- 1 libra Romanesco
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de sal
- 1/2 taza de agua, leche o caldo de verduras
- Opcional: 1 taza de queso parmesano (o su queso rallado preferido)

Nota: ¡Esta salsa se puede usar en cualquier espagueti de su elección!

### PREPARACIÓN

1. Corta la cebolla en rodajas. En una sartén grande, caramelice las cebollas salteándolas a fuego lento mientras prepara la calabaza espagueti y otras verduras. Dar la vuelta de vez en cuando.
2. Perfore la calabaza espagueti con un cuchillo varias veces y cocine en el microondas durante 8-10 minutos, o hasta que el tenedor esté tierno. Si no tienes microondas, puedes cortar la calabaza espagueti por la mitad, quitar las semillas y asar a 375°C durante 20 minutos.
3. Cortar los pimientos morrones y agregarlos a la sartén. Suba el fuego a medio y cocine por 5 minutos más.
4. Picar el Romanesco en trozos pequeños y añadirlo a la sartén. Agrega el ajo y la sal. Saltee durante 3-5 minutos adicionales.
5. Agrega 1/2 taza de agua, leche o caldo de verduras. Cocine sin tapar durante 5-10 minutos, dejando que el líquido se evapore. Triturar un poco de Romanesco con un tenedor o un machacador de patatas para espesar.
6. Con un tenedor, retire la calabaza espagueti, separando la calabaza de la piel cocida y coloque en un bol.
7. Retire la salsa del fuego y agregue el queso. Mezclar bien.
8. Mezcle con calabaza "espagueti" o sus espaguetis favoritos.  
¡Sirve caliente y disfruta!