

# ALL ABOUT KABOCHA SQUASH

**KABOCHA SQUASH:** Kabocha squash, also known as Japanese pumpkin, is similar to a sweet potato in its flavor and texture and is perfect for roasting, stuffing, pureeing, and more. The skin is also an excellent source of fiber.

**STORAGE:** A whole Kabocha squash can be stored in a cool, dry place for up to 1-2 months.

**USE:** Carefully cut squash in half and scoop out seeds (roast like pumpkin seeds). Try swapping it in sweet and savory recipes that call for pumpkin, butternut or acorn squash.

**FUN FACT:** Unlike most other winter squash, you can eat the skin of the kabocha squash! Additionally, using kabocha squash in any dish boosts the sweetness without adding extra sugar.

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)

---

## GARLIC ROASTED SQUASH AND GREENS

Prep time: 20 mins / Cook Time: 45 mins / Servings: 4-6 people

### INGREDIENTS

1 Large Kabocha Squash, seeds removed & Cut, 1-inch Cubes

1-2 Bunches Green Wave mustard greens, roughly chopped

4 Garlic Cloves, Minced

1 tbsp Salt

1 large onion, thickly sliced

3 Tablespoons Olive Oil

1/2 Cup Panko or Breadcrumbs

2 TBSP Crushed, Dried Rosemary

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

### DIRECTIONS

1. Preheat oven to 375 degrees.
2. Oil a large rectangular baking pan with 1 teaspoon oil. In the pan, toss together kabocha squash, Rosemary, mustard greens, garlic and salt with 1 tbsp oil.
3. Thickly slice onion and spread evenly over squash mixture
4. Mix the breadcrumbs and rest of oil together, and sprinkle over the onions.
5. Bake Uncovered for 30-45 minutes or until squash is thoroughly tender and breadcrumbs are browned. It's ok if onions begin to char. Serve warm.

Advance Preparation: You can dice the squash a day before assembly. Store cut squash in the refrigerator.

NOTES: Try spearing winter squash and microwaving for 2 minutes before slicing in half.



# TODO SOBRE LA CALABAZA KABOCHA

**KABOCHA SQUASH:** La calabaza Kabocha, también conocida como calabaza japonesa, es similar a una batata en su sabor y textura y es perfecta para asar, rellenar, hacer puré y más. La piel también es una excelente fuente de fibra.

**ALMACENAMIENTO:** Una calabaza Kabocha entera se puede almacenar en un lugar fresco y seco hasta por 1-2 meses.

**USO:** Corte con cuidado la calabaza por la mitad y saque las semillas (tueste como semillas de calabaza). Intente intercambiarlo en recetas dulces y saladas que requieran calabaza, calabaza o calabaza.

**DATO CURIOSO:** A diferencia de la mayoría de las otras calabazas de invierno, ¡puedes comer la piel de la calabaza kabocha! Además, el uso de calabaza kabocha en cualquier plato aumenta la dulzura sin agregar azúcar adicional.

¿Te encantan los paquetes de recetas Fresh2You?

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

---

## CALABAZA Y VERDES ASADOS AL AJO

Tiempo de preparación: 20 minutos / Tiempo de cocción: 45 minutos / Porciones: 4-6 personas

### INGREDIENTES

1 Calabaza kabocha grande, sin semillas y cortada en cubos de 1 pulgada

1-2 manojos hojas mostaza, ruscamente picadas

4 clavos de ajo, picados

1 cucharada de sal

1 cebolla grande, rebanada gruesamente

3 cucharadas de aceite de oliva

1/2 taza de panko o migas de pan

2 cucharadas de romero seco triturado

### DIRECCIONES

1. PRECALIENTE EL HORNO A 375 GRADOS.
2. ACEITE UNA GRAN BANDEJA RECTANGULAR CON 1 CUCHARILLA DE ACEITE. EN LA SARTÉN, MEZCLE CALABAZA, ROMERO, HOJAS DE MOSTAZA, AJO Y SAL CON 1 Cda. De aceite.
3. REBANE LA CEBOLLA GRUESA Y UNTE UNIFORMEMENTE SOBRE LA MEZCLA DE SQUASH
4. MEZCLA JUNTOS LOS PANES Y EL RESTO DEL ACEITE, Y ESPERA SOBRE LAS CEBOLLAS.
5. HORNEA DESCUBIERTO DURANTE 30-45 MINTOS O HASTA QUE LA CALABAZA ESTÉ COMPLETAMENTE TENDIDO Y LAS MIGAS DE PAN SEAN MARRÓN. ESTÁ BIEN SI LAS CEBOLLAS EMPIEZAN A CARENARSE. SIRVE CALIENTE.

PREPARACIÓN ANTICIPADA: PUEDE CORTAR LA CALABAZA UN DÍA ANTES DEL MONTAJE. GUARDE LA CALABAZA CORTADA EN EL REFRIGERADOR.

NOTAS: PRUEBE LANZAR LA CALAAZA Y METER EN EL MICROONDAS DURANTE 2 MINUTOS ANTES DE REBANAR LA MITAD.

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

