

HOW TO:

ACORN SQUASH *Calabaza Bellota*



WHAT IS AN ACORN SQUASH? An acorn squash is the most widely available winter squash and named for its acorn shape. The hard, inedible peel may range in color from orange to dark green. The acorn squash's smooth, sweet flesh is a good source of vitamin C.

HOW TO SELECT ACORN SQUASH: The best squash are heavy for their size and free of soft spots or cracks.

HOW TO PREPARE ACORN SQUASH: Thoroughly wash the squash before using. Starting on one side of the stem, use a heavy chef knife to cut through the acorn squash. Then, scrape out the seeds with a spoon. Tip for cutting squash: Score the squash with a knife and microwave it for 2-3 minutes so the skin becomes soft. This will make cutting much easier.

- **Roasted Acorn Squash:** Preheat oven to 400°F. Cut acorn squash in half and remove seeds with a spoon. Take a knife and cut the insides of the acorn squash halves in a cross-hatch pattern, about ½ inch deep cuts. Place the squash halves cut side up in a roasting pan. Pour ¼ inch of water over the bottom of the pan so the squash doesn't burn or become dried out in the oven. Rub a half teaspoon of olive oil into the insides of each half. Pour a teaspoon of brown sugar, honey, or maple sugar over each acorn squash half. Bake for an hour, or until the tops of the squash halves are nicely browned, and the flesh is soft and cooked through. The acorn squash may be served as a simple side or added to a green salad, with the skin removed.
- **Acorn Squash Soup:** Allow roasted squash to cool. Once cooled, use a spoon to scrape the flesh from the skin. In a soup pot, sauté onions and garlic in a little olive oil. Then, add the onions, garlic, squash, seasonings of your choice, and vegetable broth to a blender and blend until smooth. Add broth and/or water until the soup is at the consistency you prefer. Place the soup back into the soup pot, and simmer for 20 minutes. Serve and enjoy!
- **Stuffed Acorn Squash:** Add a mix of sautéed vegetables, rice, and beans to the center of the roasted acorn squash. You'll need about half a cup of filling per squash half.

¿QUÉ ES UNA CALABAZA BELLOTA? La calabaza bellota es la más popular durante el invierno y debe su nombre a su forma. Su piel dura y no comestible, tiene tonalidades que varían de naranja a verde oscuro. La pulpa dulce y suave de la calabaza bellota es una gran fuente de vitamina C.

CÓMO SELECCIONAR UNA CALABAZA BELLOTA: La calabaza de este tipo debe ser muy pesada para su tamaño y no debe estar cuarteada, ni tener magulladuras.

CÓMO PREPARAR CALABAZA BELLOTA: Lave muy bien la calabaza antes de usarla. Comenzando en un lado del tallo, utilice un cuchillo de chef grande para cortar la calabaza. Luego, raspe las semillas con una cuchara. Un consejo para cortar la calabaza: marque la calabaza con un cuchillo y caliéntela en el microondas durante 2-3 minutos para que se suavice la corteza. Esto hará que cortarla sea mucho más fácil.

- **Calabaza Bellota Rostizada:** Precaliente el horno a 400° F. Corte la calabaza por la mitad y sáquele las semillas con una cuchara. Con un cuchillo haga cortes cuadrículados (líneas que se entrecruzan formando un patrón), en la parte de adentro de la calabaza bellota, haga cortes profundos de aproximadamente ½ pulgada. En una bandeja para hornear coloque las mitades de calabaza con la pulpa mirando hacia arriba. Para evitar que la calabaza se queme o seque mientras se hornea, cubra el fondo de la bandeja con ¼ de pulgada de agua. Frote media cucharadita de aceite de oliva en el interior de cada una de las mitades. Rocíe con una cucharadita de azúcar morena, miel o azúcar de arce (maple). Hornee durante aproximadamente una hora, hasta que las puntas de las mitades de calabaza estén bien doradas, y la pulpa esté blanda y bien cocida. La calabaza bellota puede servirse como un simple acompañante o agregarse, sin cáscara, a una ensalada verde.
- **Sopa de Calabaza Bellota:** Deje enfriar la calabaza rostizada (horneada). Una vez que se enfríe, use una cuchara para raspar la pulpa de la cáscara. En una olla para sopa, sofría cebollas y ajo con un poco de aceite de oliva. Luego, añada a una licuadora las cebollas, el ajo, la calabaza, sazón al gusto, caldo de vegetales y licúe hasta que se ponga cremoso. Agregue caldo y/o agua hasta que la sopa tome la consistencia de su preferencia. Coloque la sopa de nuevo en la olla para sopa, y cocine a fuego lento por 20 minutos. ¡Sirva y disfrútela!
- **Calabaza Bellota Rellena:** Añada una mezcla de vegetales sofritos, arroz, y frijoles al centro de la calabaza bellota rostizada. Usted necesitará aproximadamente media taza de relleno por cada mitad de calabaza.