

Calabaza asada para los días festivos

6 porciones

Ingredientes

- 2 libras de calabaza butternut
- ¼ de taza de nueces
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de salvia seca
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de mantequilla o aceite de canola
- ¼ de taza de arándanos rojos secos
- 1 ½ cucharadas de jarabe de arce



Preparación

1. Precaliente el horno a los 375°F.
2. Enjuague y pele la calabaza. Corte los extremos y deséchelos. Corte la calabaza por el extremo estrecho, creando una mitad estrecha y una mitad redonda. Corte la mitad redonda por la mitad y quite las semillas con una cuchara. Corte cada mitad en cubos de tamaño uniforme de ¾ de pulgada.
3. Pique las nueces en trozos grandes. Reserve.
4. En un tazón grande, agregue la calabaza. Mezcle con el aceite, la salvia, la sal y la pimienta negra molida.
5. Extienda la calabaza de manera uniforme en una bandeja para hornear. Ase, revolviendo una vez, hasta que esté tierna, unos 35 minutos.
6. En una sartén pequeña a fuego medio, derrita la mantequilla o caliente el aceite. Agregue las nueces y cocine hasta que estén fragrantas, aproximadamente 2 minutos. Retire del fuego. Agregue los arándanos y el jarabe de arce.
7. Mezcle suavemente la calabaza cocida con la mezcla de arándano.

Notas del chef:

- Para agregar sabor, agregue 1 cucharada de vinagre de sidra junto con la mezcla de arándano.
- Puede usar salvia fresca en lugar de seca. No agregue salvia seca en el paso 4. Enrolle 4 hojas de salvia frescas en forma de tubo y córtelas en rodajas finas. Cocine la salvia fresca en la mantequilla o el aceite junto con las nueces en el paso 6.
- Use pecanas o avellanas en lugar de nueces. Pruebe usar pasas o cerezas secas en lugar de los arándanos.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd