

# Orzo con calabaza

6 porciones

## Ingredientes

- 1 calabaza grande (como calabaza Butternut o bellota)
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimienta roja
- Pizca de cayena
- ¾ de taza de pasta orzo
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- Pizca de pimienta negra molida

## Ingredientes opcionales:

- 1 cucharada de romero fresco
- 1 taza de queso parmesano rallado



## Preparación

1. Precaliente el horno a los 375°F.
2. Enjuague y corte la calabaza por la mitad. Quite las semillas.
3. Si usa romero, enjuáguelo y píquelo ahora.
4. Rocíe 1 cucharadita de jarabe de arce sobre el lado cortado de cada mitad de calabaza. Espolvoree cada mitad con hojuelas de pimienta roja y cayena. Si usa romero, agréguelo ahora.
5. Cubra un bandeja para hornear con papel de aluminio. Coloque las mitades de calabaza en la bandeja para hornear. Ase hasta que la calabaza esté tierna y se pinche fácilmente con un tenedor, entre 30 y 35 minutos. Retire del horno. Mantenga la calabaza ligeramente cubierta con papel de aluminio.
6. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Escurra en un colador. Transfiera a un tazón mediano. Agregue la mantequilla, la sal y la pimienta. Revuelva para cubrir bien.
7. Corte cada mitad de calabaza en tercios. Retire la piel de la calabaza. Sirva una pieza de calabaza sobre cada porción de pasta.
8. Si usa queso parmesano rallado, espolvoréelo sobre la calabaza y el orzo ahora.

## Notas del chef:

- El orzo y la calabaza se recalientan bien sin perder sabor ni calidad. Cocine toda la comida la noche anterior. Refrigere hasta que esté listo para servirlo al próximo día.
- Para una cocción más rápida, caliente las mitades de calabaza en el microondas. Caliente por 7 minutos a temperatura alta, o hasta que la calabaza esté tierna y se pinche fácilmente con un tenedor.
- Para un plato de pasta más rápido, pele la calabaza y córtelo en trozos pequeños. Con los mismos ingredientes que en el paso 4, ase la calabaza durante 25 minutos. Mezcle con pasta de trigo integral cocida, aceite de oliva o de canola, y queso parmesano rallado.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed