

What's in my box? Spaghetti Squash!

What to know

Spaghetti squash (and all winter squash) must be cooked before eating. It can be steamed, baked, microwaved, or roasted—and it usually requires a strong, sharp knife for cutting.

How to Store

Spaghetti squash, like other winter squashes, can be stored in a cool, dark, well-ventilated location for over a month. Avoid squash with cracks or watery areas. Cooked and puréed squash freezes well up to 3 months.

How to cook

Preheat the oven to 375 degrees F. Cut it half (lengthwise, through the stem) and brush the flesh (cut) sides with oil or butter. Place flesh side down in a casserole dish with ¼ inch of water. Bake in a 375-degree oven until tender, about 30-40 minutes. It is cooked through when you can poke the tip of a sharp knife easily through the squash. When it is cool enough to handle, discard the seeds. Scrape out the interior with a fork—the strands come out like spaghetti!

Top your "spaghetti" with tomato sauce, or garlic and olive oil!



¿Qué hay en mi caja? ¡Calabaza espagueti!

Qué saber

La calabaza espagueti (y toda la calabaza de invierno) debe ser cocida antes de comer. Puede ser cocido al vapor, horneado, calentado por microondas o asado, y normalmente requiere un cuchillo fuerte y afilado para cortar.

Cómo almacenar

La calabaza espagueti, al igual que otras calabazas de invierno, se puede almacenar en un lugar fresco, oscuro, bien ventilado por más de una semana. Evite la calabaza con grietas o áreas acuosas. La calabaza cocida y puré se congela hasta 3 meses.

Cómo cocinar

Precaliente el horno a 375 grados F. Corte la mitad (longitudinalmente, a través del tallo) y cepille los lados de carne (corte) con aceite o mantequilla. Coloque el lado de carne hacia abajo en un plato cazuela con ¼ de pulgada de agua. Hornee en un horno de 375 grados hasta que esté tierno, unos 30-40 minutos. Se cocina a través de cuando se puede empujar la punta de un cuchillo afilado fácilmente a través de la calabaza. Cuando esté lo suficientemente fría para manejar, deseche las semillas. Raspe el interior con un tenedor-los hilos salen como espaguetis!

Cubra sus "espaguetis" con salsa de tomate, o ajo y aceite de oliva!

