

Acorn Squash Bowls

By: Lindsey Seegers

Yield: 2 servings

Acorn squash is most commonly baked, but can also be microwaved, sautéed or steamed. It may be stuffed with rice, meat or vegetable mixtures. The thick skin can be challenging to peel, save yourself time with a peeler and cook the squash with the skin on. It is easier to scoop out the orange flesh from the shell after cooked and tender. After slicing, scoop out the seeds and toast them for a crunchy (delicious & nutritious) snack! Separate the seeds from the stringy squash, dry well, and bake on a baking sheet for 10 to 12 minutes at 325° F.



Ingredients:

1 acorn squash

Your choice of filling:

Soup

Grains

Protein

Salad

An egg, or chicken

Directions:

1. Preheat your oven to 400°F. Using a sharp, sturdy chef's knife (or serrated knife), carefully cut the acorn squash in half, from stem to tip. (A rubber mallet can help if you have one.)
2. Use a sturdy metal spoon to scrape out the seeds and stringy bits inside each squash half, until the inside is smooth. Place the squash halves in a baking dish (or on a baking sheet) with the cut side down. Cover loosely with foil and bake for about 40 minutes.
3. Test the squash for doneness by poking the skin with a knife—once the knife goes in very easily, the squash is ready. With oven mitts, carefully remove the foil so you don't burn yourself in the hot steam.
4. Serve with soup, grains, protein, salad, an egg, or chicken. Acorn squashes and the filling can be prepped in advance and warmed just before serving. One half of a squash is typically a good main course meal for an adult, and great for the holidays.

Acorn Squash Bowls

De: Lindsey Seegers

Rinde: 2 porciones

Calabaza de bellota es más comúnmente al horno, pero también puede ser el microondas, salteado o al vapor. Puede ser rellenas con arroz, carne o vegetales mezclas. La piel gruesa puede ser difícil de pelar, ahorrar tiempo con un pelador y cocinar la calabaza con la piel. Es más fácil sacar la pulpa de color naranja de la cáscara después de cocida y tierna. Después de cortar, retire las semillas y brindar por ellos por un crujiente (deliciosa y nutritiva) merienda! Separe las semillas de la calabaza fibrosa, secar bien, y hornear en una bandeja para hornear durante 10 a 12 minutos a 325 ° F.



Ingredientes:

1 calabaza

Su elección de relleno:

Sopa

Granos

Proteína

ensalada

Un huevo o pollo

Direcciones:

5. Reducirla a la mitad y hornear: Precalentar el horno a 400° F. Utilizando un cuchillo afilado, del chef robusto (o un cuchillo serrado), cortar cuidadosamente la calabaza por la mitad, de proa a la punta. (Un mazo de goma puede ayudar si usted tiene uno.)
6. Utilice una cuchara de metal resistente para raspar las semillas y trozos fibrosos dentro de cada medio de squash, hasta que el interior es suave. Coloca las mitades de calabaza en una fuente de horno (o en una bandeja para hornear) con el lado cortado hacia abajo. Cubra con papel aluminio y hornear durante 1 hora.
7. Prueba de la calabaza de la cocción por meter la piel con un cuchillo una vez que el cuchillo va en muy fácilmente, la calabaza está lista. Con guantes de cocina, retire con cuidado el papel de aluminio para que no usted no quema con el vapor caliente.
8. Serve with soup, grains, protein, salad, an egg, or chicken. Acorn squashes and the filling can be prepped in advance and warmed just before serving. One half of a squash is typically a good main course meal for an adult, and great for the holidays.