

# Acorn Squash



**Preparation:** Cut in half and scoop out seeds. Steam, broil, bake, grill, etc.

**Storage:** Store in cool, dark area for 1 month or refrigerate for 2 weeks. Cut and cooked squash should be refrigerated.



pic courtesy: NYT Cooking

## Stuffed Acorn Squash

*Makes 4 servings*

### Ingredients:

- 2 small acorn squash (halved and seeded)
- ½ cup water
- 1 can diced tomatoes
- ¾ pound ground beef (or rice or beans)
- 2 tablespoons all-purpose flour
- 2 tablespoons onion (chopped)
- ½ cup milk
- If available: add ¼ cup shredded cheese, salt to taste, 2 tablespoons celery

### Directions:

1. Preheat oven to 375 degrees F.
2. Bake squash upside down until tender (50-60 minutes).
3. In a saucepan, cook meat on medium-high heat until no longer pink.
4. Drain excess fat. Add onion, tomatoes, and celery, and cook until tender.
5. Add water, flour, salt, milk. Boil for 2 minutes until thickened.
6. Fill squash with meat mixture and bake at 350 F for 30 minutes.
7. Sprinkle cheese on top bake for 5 more minutes and enjoy!

# Acorn Calabaza



**Preparación:** Corta a la mitad y saca las semillas. Vapor, asar, hornear, asar, etc.

**Almacenamiento:** Conservar en zona fresca y oscura durante 1 mes o refrigerar durante 2 semanas. La calabaza cortada y cocinada debe refrigerarse.



## Calabaza de bellota rellena

*Hace 4 porciones*

### Ingredientes:

- 2 calabaza pequeña de bellota (a la mitad y sembrada)
- 1/2 taza de agua
- 1 puerro en cubos tomates
- 3/4 libra de carne picada (o arroz o frijoles)
- 2 cucharadas de harina multiusos-2 cucharadas de cebolla (picada)
- 1/2 taza de leche
- si está disponible: Añadir 1/4 taza de queso rallado, sal a sabor, 2 cucharadas de apio

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados F. hornear la calabaza boca abajo hasta que esté tierna (50-60 minutos).
2. En una cacerola, cocine la carne a fuego medio-alto hasta que ya no esté rosada.
3. Escurrir el exceso de grasa. Agregue la cebolla, los tomates y el apio, y cocine hasta que estén tiernas.
4. Añadir agua, harina, sal, leche. Hervir durante 2 minutos hasta que se espese.
5. Llene la calabaza con la mezcla de carne y hornee a 350 F durante 30 minutos.
6. Espolvorear el queso en la parte superior hornear durante 5 minutos más y disfrutar!

Imagen cortesía: NYT Cooking

