



Remolachas y Calabaza Asiáticas

Glaseadas

Hace 4 porciones

- | | |
|--|--|
| 2 libras de remolachas | 2 cucharaditas de chino cinco especias (Chinese Five Spice) |
| 2 libras de Patty pan calabaza (amarilla) | 2 cucharaditas de aceite de oliva |
| 2 tazas sidra de manzana | Feta desmenuzado |
| 1 cucharada de miel | |
1. Precaliente el horno a 400 grados. Asar remolachas hasta que este tierno en el tenedor. Pelar y cortar en dados medianos.
 2. En cacerola pequeña agrega 2 tazas de sidra de manzana, miel y china cinco especias. Reduzca temperatura media/alta a $\frac{3}{4}$ tazas de glaseado.
 3. Anadir aceite de oliva para saltear cacerola. Corete la calabaza a medio dados y sartén a fuego medio durante unos 7-10 minutos, hasta que empiece a ablandarse. Añadir remolacha. Cocine 1-2 minutos. Añadir mirada. Calentar a través.
 4. Sal y pimienta al gusto. Servir con queso feta desmenuzado.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Remolachas y Calabaza Asiáticas

Glaseadas

Hace 4 porciones

- | | |
|--|--|
| 2 libras de remolachas | 2 cucharaditas de chino cinco especias (Chinese Five Spice) |
| 2 libras de Patty pan calabaza (amarilla) | 2 cucharaditas de aceite de oliva |
| 2 tazas sidra de manzana | Feta desmenuzado |
| 1 cucharada de miel | |
1. Precaliente el horno a 400 grados. Asar remolachas hasta que este tierno en el tenedor. Pelar y cortar en dados medianos.
 2. En cacerola pequeña agrega 2 tazas de sidra de manzana, miel y china cinco especias. Reduzca temperatura media/alta a $\frac{3}{4}$ tazas de glaseado.
 3. Anadir aceite de oliva para saltear cacerola. Corete la calabaza a medio dados y sartén a fuego medio durante unos 7-10 minutos, hasta que empiece a ablandarse. Añadir remolacha. Cocine 1-2 minutos. Añadir mirada. Calentar a través.
 4. Sal y pimienta al gusto. Servir con queso feta desmenuzado.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Remolachas y Calabaza Asiáticas

Glaseadas

Hace 4 porciones

- | | |
|--|--|
| 2 libras de remolachas | 2 cucharaditas de chino cinco especias (Chinese Five Spice) |
| 2 libras de Patty pan calabaza (amarilla) | 2 cucharaditas de aceite de oliva |
| 2 tazas sidra de manzana | Feta desmenuzado |
| 1 cucharada de miel | |
1. Precaliente el horno a 400 grados. Asar remolachas hasta que este tierno en el tenedor. Pelar y cortar en dados medianos.
 2. En cacerola pequeña agrega 2 tazas de sidra de manzana, miel y china cinco especias. Reduzca temperatura media/alta a $\frac{3}{4}$ tazas de glaseado.
 3. Anadir aceite de oliva para saltear cacerola. Corete la calabaza a medio dados y sartén a fuego medio durante unos 7-10 minutos, hasta que empiece a ablandarse. Añadir remolacha. Cocine 1-2 minutos. Añadir mirada. Calentar a través.
 4. Sal y pimienta al gusto. Servir con queso feta desmenuzado.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Remolachas y Calabaza Asiáticas

Glaseadas

Hace 4 porciones

- | | |
|--|--|
| 2 libras de remolachas | 2 cucharaditas de chino cinco especias (Chinese Five Spice) |
| 2 libras de Patty pan calabaza (amarilla) | 2 cucharaditas de aceite de oliva |
| 2 tazas sidra de manzana | Feta desmenuzado |
| 1 cucharada de miel | |
1. Precaliente el horno a 400 grados. Asar remolachas hasta que este tierno en el tenedor. Pelar y cortar en dados medianos.
 2. En cacerola pequeña agrega 2 tazas de sidra de manzana, miel y china cinco especias. Reduzca temperatura media/alta a $\frac{3}{4}$ tazas de glaseado.
 3. Anadir aceite de oliva para saltear cacerola. Corete la calabaza a medio dados y sartén a fuego medio durante unos 7-10 minutos, hasta que empiece a ablandarse. Añadir remolacha. Cocine 1-2 minutos. Añadir mirada. Calentar a través.
 4. Sal y pimienta al gusto. Servir con queso feta desmenuzado.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavarse las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Lavar bien las remolachas antes de comer y preparar enjuagando bajo fría agua corriente y frotando con cepillo.
- Si la remolacha se compraron con las hojas unidas, quite las tapas. Almacenamiento de remolachas con las hojas dejadas en las causas de pérdida de nutrientes y la humedad.
- Almacenar remolacha fresca en el refrigerador durante 7-10 días.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporcione.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavarse las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Lavar bien las remolachas antes de comer y preparar enjuagando bajo fría agua corriente y frotando con cepillo.
- Si la remolacha se compraron con las hojas unidas, quite las tapas. Almacenamiento de remolachas con las hojas dejadas en las causas de pérdida de nutrientes y la humedad.
- Almacenar remolacha fresca en el refrigerador durante 7-10 días.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporcione.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavarse las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Lavar bien las remolachas antes de comer y preparar enjuagando bajo fría agua corriente y frotando con cepillo.
- Si la remolacha se compraron con las hojas unidas, quite las tapas. Almacenamiento de remolachas con las hojas dejadas en las causas de pérdida de nutrientes y la humedad.
- Almacenar remolacha fresca en el refrigerador durante 7-10 días.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporcione.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lavarse las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Lavar bien las remolachas antes de comer y preparar enjuagando bajo fría agua corriente y frotando con cepillo.
- Si la remolacha se compraron con las hojas unidas, quite las tapas. Almacenamiento de remolachas con las hojas dejadas en las causas de pérdida de nutrientes y la humedad.
- Almacenar remolacha fresca en el refrigerador durante 7-10 días.

Desarrollo de recetas fue apoyado por una beca de Entrenamiento de Seguridad Alimentaria que el departamento de Michigan de la Agricultura y el Desarrollo Rural proporcione.