

Sopa de Calabaza Azada

Hace 4 porciones

1 calabaza butternut	1 cucharada de jengibre fresco picado	polvo
1 cucharadita + 2 cucharadas de aceite de canola	5 tazas de caldo de verduras	1 cucharadita de Old Bay sazonar
1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 cucharadas de comino, molido	1/2 cucharadita de pimienta de cayena
1/2 taza de zanahorias en cubitos	2 cucharadita de chile en polvo	1/4 cucharadita de canela
1/2 taza de apio cortado en cubitos	1 cucharadita de curry en polvo	2 cucharaditas de sidra de manzana vinagre

1. Cortar la calabaza por la mitad longitudinalmente. Saque las semillas (excepto si desea asar más adelante). Calabaza asada boca abajo en una asadera con 1-2 vasos de agua durante 25-30 minutos a 400 grados. Cara calabaza tirón hacia arriba, añadir 1 cucharadita de aceite, sazonar con sal y pimienta, y volver al horno durante 15-20 minutos hasta que estén cocidas. Retirar del horno y dejar enfriar, luego cucharada de squash de la piel.
2. En una olla de sopa, caliente el aceite y sofría la cebolla, las zanahorias y el apio restante durante 10-12 minutos. Agregar 2 tazas de caldo de verduras, raspar el fondo de la sartén, y luego añadir la calabaza. Mezcle los ingredientes, la calabaza de mezcla y verduras así.
3. Mezclar 3 tazas de mezcla de calabaza a la vez en una licuadora de alta al tiempo que añade más caldo a cabo delgado. Sopa de volver a una olla sobre una hornilla de bajo a medio.
4. Lleve la sopa a fuego lento, añadir condimentos y dejar cocer a fuego lento durante 10-15 minutos. Pruebe y sazone con sal y pimienta, según sea necesario. Servir caliente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Sopa de Calabaza Azada

Hace 4 porciones

1 calabaza butternut	1 cucharada de jengibre fresco picado	polvo
1 cucharadita + 2 cucharadas de aceite de canola	5 tazas de caldo de verduras	1 cucharadita de Old Bay sazonar
1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 cucharadas de comino, molido	1/2 cucharadita de pimienta de cayena
1/2 taza de zanahorias en cubitos	2 cucharadita de chile en polvo	1/4 cucharadita de canela
1/2 taza de apio cortado en cubitos	1 cucharadita de curry en polvo	2 cucharaditas de sidra de manzana vinagre

1. Cortar la calabaza por la mitad longitudinalmente. Saque las semillas (excepto si desea asar más adelante). Calabaza asada boca abajo en una asadera con 1-2 vasos de agua durante 25-30 minutos a 400 grados. Cara calabaza tirón hacia arriba, añadir 1 cucharadita de aceite, sazonar con sal y pimienta, y volver al horno durante 15-20 minutos hasta que estén cocidas. Retirar del horno y dejar enfriar, luego cucharada de squash de la piel.
2. En una olla de sopa, caliente el aceite y sofría la cebolla, las zanahorias y el apio restante durante 10-12 minutos. Agregar 2 tazas de caldo de verduras, raspar el fondo de la sartén, y luego añadir la calabaza. Mezcle los ingredientes, la calabaza de mezcla y verduras así.
3. Mezclar 3 tazas de mezcla de calabaza a la vez en una licuadora de alta al tiempo que añade más caldo a cabo delgado. Sopa de volver a una olla sobre una hornilla de bajo a medio.
4. Lleve la sopa a fuego lento, añadir condimentos y dejar cocer a fuego lento durante 10-15 minutos. Pruebe y sazone con sal y pimienta, según sea necesario. Servir caliente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Sopa de Calabaza Azada

Hace 4 porciones

1 calabaza butternut	1 cucharada de jengibre fresco picado	polvo
1 cucharadita + 2 cucharadas de aceite de canola	5 tazas de caldo de verduras	1 cucharadita de Old Bay sazonar
1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 cucharadas de comino, molido	1/2 cucharadita de pimienta de cayena
1/2 taza de zanahorias en cubitos	2 cucharadita de chile en polvo	1/4 cucharadita de canela
1/2 taza de apio cortado en cubitos	1 cucharadita de curry en polvo	2 cucharaditas de sidra de manzana vinagre

1. Cortar la calabaza por la mitad longitudinalmente. Saque las semillas (excepto si desea asar más adelante). Calabaza asada boca abajo en una asadera con 1-2 vasos de agua durante 25-30 minutos a 400 grados. Cara calabaza tirón hacia arriba, añadir 1 cucharadita de aceite, sazonar con sal y pimienta, y volver al horno durante 15-20 minutos hasta que estén cocidas. Retirar del horno y dejar enfriar, luego cucharada de squash de la piel.
2. En una olla de sopa, caliente el aceite y sofría la cebolla, las zanahorias y el apio restante durante 10-12 minutos. Agregar 2 tazas de caldo de verduras, raspar el fondo de la sartén, y luego añadir la calabaza. Mezcle los ingredientes, la calabaza de mezcla y verduras así.
3. Mezclar 3 tazas de mezcla de calabaza a la vez en una licuadora de alta al tiempo que añade más caldo a cabo delgado. Sopa de volver a una olla sobre una hornilla de bajo a medio.
4. Lleve la sopa a fuego lento, añadir condimentos y dejar cocer a fuego lento durante 10-15 minutos. Pruebe y sazone con sal y pimienta, según sea necesario. Servir caliente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Sopa de Calabaza Azada

Hace 4 porciones

1 calabaza butternut	1 cucharada de jengibre fresco picado	polvo
1 cucharadita + 2 cucharadas de aceite de canola	5 tazas de caldo de verduras	1 cucharadita de Old Bay sazonar
1/2 taza de cebolla picada	1 1/2 cucharadas de comino, molido	1/2 cucharadita de pimienta de cayena
1/2 taza de zanahorias en cubitos	2 cucharadita de chile en polvo	1/4 cucharadita de canela
1/2 taza de apio cortado en cubitos	1 cucharadita de curry en polvo	2 cucharaditas de sidra de manzana vinagre

1. Cortar la calabaza por la mitad longitudinalmente. Saque las semillas (excepto si desea asar más adelante). Calabaza asada boca abajo en una asadera con 1-2 vasos de agua durante 25-30 minutos a 400 grados. Cara calabaza tirón hacia arriba, añadir 1 cucharadita de aceite, sazonar con sal y pimienta, y volver al horno durante 15-20 minutos hasta que estén cocidas. Retirar del horno y dejar enfriar, luego cucharada de squash de la piel.
2. En una olla de sopa, caliente el aceite y sofría la cebolla, las zanahorias y el apio restante durante 10-12 minutos. Agregar 2 tazas de caldo de verduras, raspar el fondo de la sartén, y luego añadir la calabaza. Mezcle los ingredientes, la calabaza de mezcla y verduras así.
3. Mezclar 3 tazas de mezcla de calabaza a la vez en una licuadora de alta al tiempo que añade más caldo a cabo delgado. Sopa de volver a una olla sobre una hornilla de bajo a medio.
4. Lleve la sopa a fuego lento, añadir condimentos y dejar cocer a fuego lento durante 10-15 minutos. Pruebe y sazone con sal y pimienta, según sea necesario. Servir caliente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lávese bien las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Tallar calabaza con un cepillo vegetal, el uso de agua fría, antes de cortar y cocinar.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras, y mantenerse alejado de las carnes, aves y mariscos.
- Guarde calabaza entera en un lugar fresco y oscuro (unos 50 grados). Si se almacenan adecuadamente, puede mantener un máximo de 3 meses.

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 proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lávese bien las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Tallar calabaza con un cepillo vegetal, el uso de agua fría, antes de cortar y cocinar.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras, y mantenerse alejado de las carnes, aves y mariscos.
- Guarde calabaza entera en un lugar fresco y oscuro (unos 50 grados). Si se almacenan adecuadamente, puede mantener un máximo de 3 meses.

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 proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lávese bien las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Tallar calabaza con un cepillo vegetal, el uso de agua fría, antes de cortar y cocinar.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras, y mantenerse alejado de las carnes, aves y mariscos.
- Guarde calabaza entera en un lugar fresco y oscuro (unos 50 grados). Si se almacenan adecuadamente, puede mantener un máximo de 3 meses.

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 proporciona.

Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Lávese bien las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Tallar calabaza con un cepillo vegetal, el uso de agua fría, antes de cortar y cocinar.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras, y mantenerse alejado de las carnes, aves y mariscos.
- Guarde calabaza entera en un lugar fresco y oscuro (unos 50 grados). Si se almacenan adecuadamente, puede mantener un máximo de 3 meses.

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 proporciona.