



Hierba Espagueti de Calabaza al Horno Fresco

Hace 4 porciones

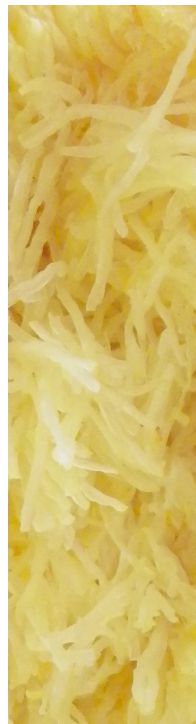


1 calabaza espagueti
(aproximadamente 2 1/2 libras)
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada adicional de aceite de
oliva virgen
1 cucharadita de sal

2 cucharadas + 1
cucharadita de picadas hierbas
(tomillo, perejil, salvia, cebollino)
1/2 cucharadita de pimienta
negro

1. Con un cuchillo afilado, cortar la calabaza por la mitad a lo largo, y de lado el lugar de corte en una fuente de horno. Añadir agua suficiente para venir 1/2 pulgadas por los lados de el plato de hornear y cubrir con papel de aluminio. Hornear durante 45 minutos a 350 grados, hasta que la calabaza es fácilmente perfora con un cuchillo de cocina.
2. Gire la calabaza encima, cubrir con papel de nuevo, y continuar la cocción otros 15 minutos, hasta que la calabaza esté muy tierna.
3. Retirar del horno, destapar y dejar enfriar un poco. Con una cuchara, retirar las semillas y desechar. Usando un tenedor, tire suavemente las hebras de calabaza lejos de la cáscara y colocar en un tazón.
4. Caliente una sartén. Añadir el aceite de oliva, calabaza espagueti, hierbas, sal y pimienta y mezcle bien pero con suavidad al calor y combinar. Después se calienta la calabaza, añadir la mantequilla y mezclar de nuevo.
5. Servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Hierba Espagueti de Calabaza al Horno Fresco

Hace 4 porciones



1 calabaza espagueti
(aproximadamente 2 1/2 libras)
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada adicional de aceite de
oliva virgen
1 cucharadita de sal

2 cucharadas + 1
cucharadita de picadas hierbas
(tomillo, perejil, salvia, cebollino)
1/2 cucharadita de pimienta
negro

1. Con un cuchillo afilado, cortar la calabaza por la mitad a lo largo, y de lado el lugar de corte en una fuente de horno. Añadir agua suficiente para venir 1/2 pulgadas por los lados de el plato de hornear y cubrir con papel de aluminio. Hornear durante 45 minutos a 350 grados, hasta que la calabaza es fácilmente perfora con un cuchillo de cocina.
2. Gire la calabaza encima, cubrir con papel de nuevo, y continuar la cocción otros 15 minutos, hasta que la calabaza esté muy tierna.
3. Retirar del horno, destapar y dejar enfriar un poco. Con una cuchara, retirar las semillas y desechar. Usando un tenedor, tire suavemente las hebras de calabaza lejos de la cáscara y colocar en un tazón.
4. Caliente una sartén. Añadir el aceite de oliva, calabaza espagueti, hierbas, sal y pimienta y mezcle bien pero con suavidad al calor y combinar. Después se calienta la calabaza, añadir la mantequilla y mezclar de nuevo.
5. Servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Hierba Espagueti de Calabaza al Horno Fresco

Hace 4 porciones

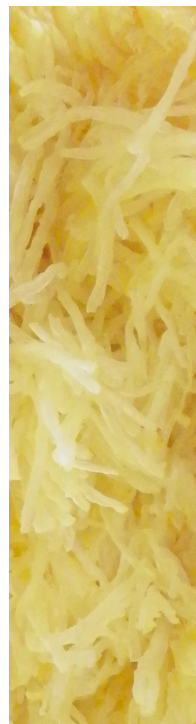


1 calabaza espagueti
(aproximadamente 2 1/2 libras)
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada adicional de aceite de
oliva virgen
1 cucharadita de sal

2 cucharadas + 1
cucharadita de picadas hierbas
(tomillo, perejil, salvia, cebollino)
1/2 cucharadita de pimienta
negro

1. Con un cuchillo afilado, cortar la calabaza por la mitad a lo largo, y de lado el lugar de corte en una fuente de horno. Añadir agua suficiente para venir 1/2 pulgadas por los lados de el plato de hornear y cubrir con papel de aluminio. Hornear durante 45 minutos a 350 grados, hasta que la calabaza es fácilmente perfora con un cuchillo de cocina.
2. Gire la calabaza encima, cubrir con papel de nuevo, y continuar la cocción otros 15 minutos, hasta que la calabaza esté muy tierna.
3. Retirar del horno, destapar y dejar enfriar un poco. Con una cuchara, retirar las semillas y desechar. Usando un tenedor, tire suavemente las hebras de calabaza lejos de la cáscara y colocar en un tazón.
4. Caliente una sartén. Añadir el aceite de oliva, calabaza espagueti, hierbas, sal y pimienta y mezcle bien pero con suavidad al calor y combinar. Después se calienta la calabaza, añadir la mantequilla y mezclar de nuevo.
5. Servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Hierba Espagueti de Calabaza al Horno Fresco

Hace 4 porciones



1 calabaza espagueti
(aproximadamente 2 1/2 libras)
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada adicional de aceite de
oliva virgen
1 cucharadita de sal

2 cucharadas + 1
cucharadita de picadas hierbas
(tomillo, perejil, salvia, cebollino)
1/2 cucharadita de pimienta
negro

1. Con un cuchillo afilado, cortar la calabaza por la mitad a lo largo, y de lado el lugar de corte en una fuente de horno. Añadir agua suficiente para venir 1/2 pulgadas por los lados de el plato de hornear y cubrir con papel de aluminio. Hornear durante 45 minutos a 350 grados, hasta que la calabaza es fácilmente perfora con un cuchillo de cocina.
2. Gire la calabaza encima, cubrir con papel de nuevo, y continuar la cocción otros 15 minutos, hasta que la calabaza esté muy tierna.
3. Retirar del horno, destapar y dejar enfriar un poco. Con una cuchara, retirar las semillas y desechar. Usando un tenedor, tire suavemente las hebras de calabaza lejos de la cáscara y colocar en un tazón.
4. Caliente una sartén. Añadir el aceite de oliva, calabaza espagueti, hierbas, sal y pimienta y mezcle bien pero con suavidad al calor y combinar. Después se calienta la calabaza, añadir la mantequilla y mezclar de nuevo.
5. Servir inmediatamente.

Receta proporcionada por MSU Chef Kurt Kwiatkowski



Agricultores Comercializa Consejos de Seguridad Alimentaria

- Compre calabaza con tallos que no son húmedos, arrugados o negro.
- Lávese las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Tallar la calabaza de invierno con un cepillo vegetal, el uso de agua corriente fría antes de cocinar y de corte. No use jabón o detergente.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras, y mantenerse alejado de las carnes, aves y mariscos.

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

- Compre calabaza con tallos que no son húmedos, arrugados o negro.
- Lávese las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Tallar la calabaza de invierno con un cepillo vegetal, el uso de agua corriente fría antes de cocinar y de corte. No use jabón o detergente.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras, y mantenerse alejado de las carnes, aves y mariscos.

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

- Compre calabaza con tallos que no son húmedos, arrugados o negro.
- Lávese las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Tallar la calabaza de invierno con un cepillo vegetal, el uso de agua corriente fría antes de cocinar y de corte. No use jabón o detergente.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras, y mantenerse alejado de las carnes, aves y mariscos.

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

- Compre calabaza con tallos que no son húmedos, arrugados o negro.
- Lávese las manos antes y después de manipular productos frescos.
- Tallar la calabaza de invierno con un cepillo vegetal, el uso de agua corriente fría antes de cocinar y de corte. No use jabón o detergente.
- Use una tabla de cortar por separado para las verduras, y mantenerse alejado de las carnes, aves y mariscos.

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.