

CALABAZA MOSCADA Y MEZCLA DE CHORIZO



INGREDIENTES:

1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

8 oz. de chorizo fresco, sin tripa

1 libra de calabaza, pelada y cortada en trozos de 1/2"

1 cebolla mediana, picada

Sal

Rodajas de lima y hojas de cilantro con tallos tiernos (para servir)

INSTRUCCIONES:

1. Caliente el aceite en un sartén grande y pesado a fuego medio-alto. Cocine el chorizo, partiéndolo en trozos pequeños con una cuchara de madera, hasta que se dore y cocine por completo, aproximadamente 5 minutos. Transfiera a un tazón con una cuchara ranurada; reserva el sartén con grasa.
2. Agregue la calabaza y la cebolla a el sartén reservada y cocine a fuego medio alto, agregué mas aceite si es necesario y revuelva ocasionalmente, hasta que estén doradas y tiernas, 10-15 minutos.
3. Agregue el chorizo y sazone con sal. Exprima una rodaja de limón y cubra con cilantro.

Fuente de Receta: <https://www.epicurious.com/recipes/food/views/butternut-squash-and-chorizo-hash>



Compre en su mercado de agricultores,
haga esta receta, comparta su foto.
#MIFarmersMarkets

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Lávese las manos entre los pasos cuando manipule productos y carne cruda.
- Use utensilios limpios cuando cambie de tareas que se ocupan de carne cruda a productos frescos.
- Asegúrese de cocinar completamente la carne molida cruda al menos 160°F.

Esta receta fue proporcionada por la Asociación del Mercado de Agricultores de Michigan. El desarrollo fue apoyado por una subvención de Capacitación y Educación en Seguridad Alimentaria otorgada por el Departamento de Agricultura y Desarrollo Rural de Michigan. Para obtener más recetas e información sobre el programa, visite mifma.org.

