

Spaghetti Squash

Time needed: Varies Servings: 4

Spaghetti squash is a great alternative to spaghetti noodles, and it tastes delicious!

INGREDIENTS

- 1 whole spaghetti squash
- Toppings as you choose

OPTIONAL TOPPINGS

- Season the squash with a little salt and pepper or try nutmeg, onion or garlic powder.
- Top with your favorite pasta sauce.
- Try sautéed mushrooms, onions or other veggies.
- Add a sprinkling of cheese.
- Include beans, tofu, cooked chicken, or cooked meat to make a one dish meal.

DIRECTIONS

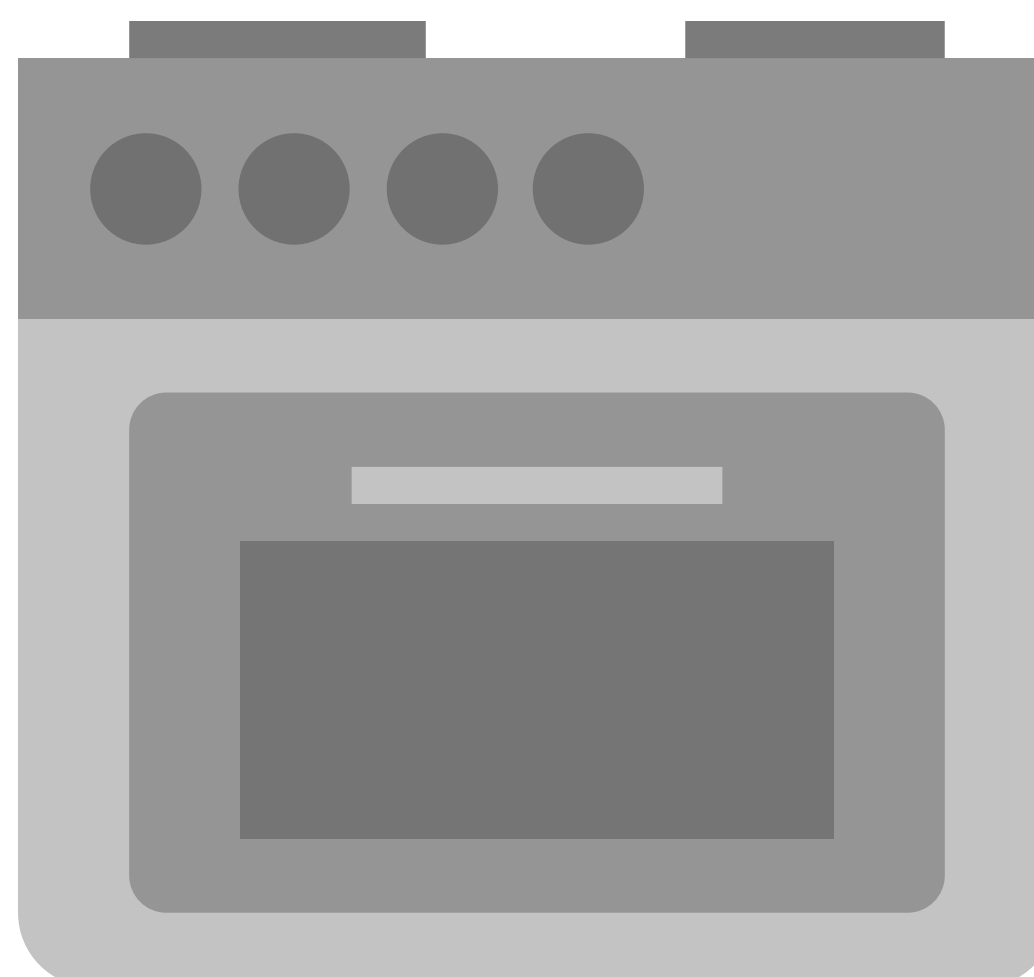
1. Wash the skin and cut squash in half lengthwise, crosswise or in 1-inch rings. If squash is too tough to cut, microwave or bake for a few minutes until squash is warm to the touch and soft enough to cut.
2. Remove seeds and stringy fibers with a spoon.
3. Cook squash (see cooking directions below). The squash flesh should be easily pierced by a fork when done.
4. Let sit for 10 minutes or until squash is cool enough to handle. Use a fork to gently scrape the inside of the squash to make spaghetti-like strands.
5. Refrigerate leftovers within 2 hours.

Cooking Directions



Microwave (shortest cooking time)

- Place squash cut side down on a microwave-safe dish with 1 to 2 tablespoons water.
- Cook on HIGH for about 12 minutes for a medium sized squash.
- Time will vary depending on size of squash and power of the microwave. Squash is done when the shell can be pierced with a fork and the flesh separates into strands.



Bake in the oven

Choose a baking temperature between 350 to 425 degrees. Line a baking dish with foil for easier clean up.

- For a “roasted” flavor, rub cut edges with a little vegetable oil (optional), place cut side down in the pan and bake uncovered.

- For a “steamed” texture, add ½ cup water to the pan and cover with foil.

Check for doneness after about 40 minutes. Larger squash and lower oven temperatures may take longer to cook. Squash is done when the shell can be pierced with a fork and the flesh separates into strands.



Recipe from OSU Food Hero
Photos by SandG productions

Check out our Youtube channel
for recipes and videos
at https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1



VIVA FARMS



Skagit
County

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION



Receta de OSU Food Hero
Fotos por SandG productions

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1

Calabaza Espagueti

Tiempo Necesario: varía

Porciones: 4

La calabaza de espagueti es una gran alternativa a los fideos de espagueti, ¡y tiene un sabor delicioso!

INGREDIENTES

- 1 calabaza tipo espagueti entera
- Condimentos de su elección para cubrir la calabaza

COBERTURAS OPCIONALES

- Sazone la calabaza con un poco de sal y pimienta o pruebe nuez moscada, cebolla o ajo en polvo.
- Cubra con su salsa de tomate para pasta favorita.
- Pruebe hongos, cebollas u otras verduras salteados.
- Añada una pizca de queso.
- Incluya frijoles, tofu, pollo cocido o carne cocida para hacer una comida en un solo platillo.

DIRECCIONES

1. Lave la piel y corte la calabaza a la mitad a lo largo, transversal o en aros de 1 pulgada. Si la calabaza es demasiada dura para cortar, cocine en el microondas u hornee por unos minutos hasta que esté caliente al tacto y lo suficiente suave para cortar.
2. Quite las semillas y las fibras fibrosas con una cuchara.
3. Cocine la calabaza (vea instrucciones de cocción a continuación). La pulpa de la calabaza se debe poder perforar fácilmente cuando esté completamente cocida.
4. Deje a un lado por 10 minutos o hasta que la calabaza se enfríe lo suficiente para manejarla. Use un tenedor para raspar suavemente la parte interior de la calabaza para hacer hebras similares al espagueti.
5. Refrigere lo que sobre dentro de 2 horas.

Instrucciones de Cocción



Cocine en el horno de microondas (tiempo de cocción más corto). Coloque la calabaza con el costado cortado volteando hacia abajo en un molde a prueba de microondas con 1 a 2 cucharadas de agua. Cocine en ALTO por aproximadamente 12 minutos para una calabaza de tamaño mediano. El tiempo de cocción necesario dependerá en el tamaño de la calabaza y la potencia del horno de microondas. La calabaza está cocida cuando se puede insertar un tenedor y la pulpa se separa en hebras.



Hornee en el horno

Elija una temperatura entre 350 a 425 grados F. Forre un molde de hornear con papel de aluminio para una limpieza más fácil. - Para un sabor "asado", frote los costados cortados con un poco de aceite vegetal (opcional), coloque con el costado cortado volteando hacia abajo y hornee sin tapar. - Para una textura "al vapor", añada ½ taza de agua al molde y cubra con papel de aluminio. Pruebe el punto de cocción después de 40 minutos. Las calabazas más grandes y temperaturas de horno más bajas pueden resultar en tiempos de cocción más largos. La calabaza está cocida cuando se puede insertar un tenedor y la pulpa se separa en hebras.



VIVA FARMS



**Skagit
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION