

# 4 maneras de Cocinar la Calabaza Espaguete



**Prep:** 10 min.

**Cocción:** 10-60 min.

**Porciones:** 4

## INGREDIENTES

1 calabaza espaguete

Aceite de cocina o en aerosol

Ingredientes a su gusto: salsa para pasta, chile, queso, nueces, frijoles, verduras frescas o cocidas, etc.

## CÓMO ASAR EN UN HORNO

1. Precaliente el horno a 400 grados F.
2. Corte la calabaza por la mitad y saque las semillas. Aceite con una brocha o rocíe con aceite de aerosol. Sazone con sal, pimienta y otros condimentos. Coloque la calabaza espaguete cara abajo en una bandeja para hornear y asar durante 35-45 minutos en el horno hasta que esté tierna.
3. Deje enfriar ligeramente y con cuidado raspe la calabaza con un tenedor para separar las hebras de la cáscara. ¡Las hebras se verán como fideos de espaguete!



Foto por Eric Prouzet

## CÓMO COCINAR EN EL MICROONDAS

1. Corte la calabaza espaguete por la mitad y saque las semillas. Coloque las mitades hacia abajo, en un recipiente con aproximadamente 1 pulgada de agua (2.5 cm). Cocine en el microondas durante 8-10 minutos hasta que ablanden.
2. Raspe la calabaza con un tenedor cuando se haya enfriado para separar las hebras de la piel, sazonar y agregar el aderezo de su elección.

## CÓMO COCINAR EN UNA OLLA DE COCCIÓN LENTA

1. Corte la calabaza espaguete por la mitad y raspe las semillas. Agregue las mitades a la olla crockpot o la olla de cocción lenta con 1 taza de líquido. Puede usar agua o caldo. Cocine la calabaza espaguete a fuego alto durante 3 horas o a fuego lento durante 6 horas hasta que esté tierna.
2. Deje enfriar ligeramente y raspe con un tenedor para separar las hebras de la cáscara. ¡Agregue los condimentos y la salsa y disfrute!

## CÓMO COCINAR EN LA ESTUFA

1. Primero, cortar la calabaza espaguete en trozos.
2. Coloque los trozos en una olla y cubra con caldo o agua. Llevar a ebullición y cocinar durante 15-20 minutos hasta que la calabaza ablande. Retire la calabaza y cuele el líquido.
3. Deje enfriar ligeramente y raspe las hebras de la calabaza.

## NOTAS DEL CHEF

*Una vez que la calabaza de espaguete esté cocida y los "fideos" se hayan separado, cubra con su salsa de pasta favorita y / o con ingredientes para pizza como queso, carne, jitomates cortados en cubitos, cebollas, ajo y otras verduras frescas. ¡También puede usar la calabaza espaguete cocida como pasta de lasaña!*