

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!