

## HOW TO:

# KABOCHA SQUASH *Calabaza Kabocha*



**WHAT IS KABOCHA SQUASH?** Kabocha squash is a Japanese winter squash shaped like a pumpkin with hard, thick, dark green skin and sweet orange flesh. This squash tastes like a cross between pumpkin and sweet potato. Kabocha squash is an excellent source of vitamin A and a good source of vitamin C.

**HOW TO SELECT KABOCHA SQUASH:** Look for kabocha squash that is firm, heavy for its size, and dull-colored.

**HOW TO PREPARE KABOCHA SQUASH:** Before preparing, thoroughly wash the kabocha squash to remove any dirt. The rind is edible, so be sure that it is clean. To cut squash, begin by cutting in half and removing the seeds. Slice or dice the squash into desired size pieces for cooking.

- **Roasted Kabocha Squash:** Preheat oven to 425°F. Toss squash with olive oil, salt, pepper, paprika, and cinnamon and spread out on a baking dish. Cook squash for 25-30 minutes, depending on the thickness of the squash. Roasted kabocha squash can be added into a green salad, added into a grain and bean salad, used as a topping for a vegetable pizza, used as a filler for a vegetable quesadilla, or used as a side for chicken or fish. Roasted kabocha squash may also be pureed and served as a side or pureed and added into a squash soup.
- **Sautéed Kabocha Squash:** In a sauté pan over medium-high heat, heat olive oil and cook kabocha squash until tender, about 4 minutes on each side, and serve as a side dish.

**¿QUÉ ES CALABAZA KABOCHA?** La calabaza kabocha es una calabaza de invierno originaria del Japón. Tiene la forma común de una calabaza con la corteza gruesa y dura, y es de color verde. Su pulpa es dulce y anaranjada. Su sabor es una combinación entre la batata dulce y la calabaza. La calabaza kabocha es una fuente excelente de vitamina A y una buena fuente de vitamina C.

**CÓMO SELECCIONAR CALABAZA KABOCHA:** Este tipo de calabaza debe ser firme, pesada en relación con su tamaño y de color opaco.

**CÓMO PREPARAR CALABAZA KABOCHA:** Antes de preparar la calabaza asegúrese de lavarla muy bien, ya que su corteza es comestible. Al picar la calabaza empiece cortándola por la mitad y sacándole las semillas. Para cocinarla, rebane o corte en cubos del tamaño deseado.

- **Calabaza Kabocha al Horno:** Precaliente el horno a 425°F. Revuelva la calabaza con aceite de oliva, sal, pimienta, paprika y canela. Luego dispérsela en una bandeja para hornear. Hornéela de 25 a 30 minutos dependiendo del grosor de su corteza. La calabaza kabocha horneada puede agregarse a ensaladas verdes, o ensaladas de granos y frijoles. También podría usarse para colocar encima de una pizza de vegetales, para rellenar una quesadilla de vegetales, o como acompañante de pollo o pescado. La calabaza kabocha horneada se puede hacer en puré y servirse como acompañante, o también agregar el puré a una sopa de calabaza.
- **Calabaza Kabocha Salteada:** Cocine la calabaza en una sartén a fuego medio-alto hasta que se ablande, por 4 minutos aproximadamente de cada lado. Luego sívala como acompañante.