

Зимний Кабачок



ХРАНЕНИЕ

Хранить при комнатной температуре не более двух месяцев. После того как разрезали или после приготовления хранить в холодильнике.

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ СОРТА

Баттернат (бежевый), жёлудевая (оранжевый, зелёный, белый), "Спагетти" (жёлтый), кабочка (зелёный), тыква (оранжевый, белый, жёлтый), деликата (жёлтый и зелёный).

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Иммунной системы, пищеварения, и зрения.

ПРИМЕНЕНИЕ

Разрезать по длине пополам, положить разрезанной стороной на противень и печь в духовке при 450F в течение 30-40 минут, затем разрезать на кубики и добавить корицу, щепотку соли, и другие специи, или добавить в макаронный соус.

Зимний Кабачок и Чёрные Бобы

Количество порций: 4

Время приготовления: 30 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 небольшой зимний кабачок
- 1 чайная ложка растительного масла
- 1 небольшая луковичка
- ¼ чашки уксуса
- ¼ стакана воды
- 2 (15 унций) банки чёрных бобов, слитых и промытых, или 4 чашки отваренных чёрных бобов

МОЖНО ДОБАВИТЬ

¼ чайной ложки чесночного порошка



Photo: Jessica Roeckel

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Нагреть кабачки в микроволновой печи на высокой мощности в течение 1-2 минут, чтобы смягчить или запечь (см "Как использовать" выше). Затем очистить овощечисткой или небольшим ножом. Разрезать кабачки на кубики в 1 см.
2. Очистить и нарезать лук.
3. В большой сковороде разогреть растительное масло. Добавить лук, кабачки и чесночный порошок (при использовании), и тушить в течение 5 минут на среднем огне. Добавить уксус и воду. Варить на медленном огне, чтобы кабачок стал мягким, около 10 минут.
4. Добавить бобы и варить смесь до тех пор пока бобы не будут хорошо прогреты.

По материалам Программы Образования Питания Пенсильвании