

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS



## **CALABASAS SQUASH, TOMATOES, AND QUESO FRESCO**

Adapted from New Native Kitchen by  
Chef Freddie Bitsoie and James O. Fraioli  
Serves 8

### **Ingredients**

- 2 Tablespoons olive oil
- ¼ cup diced yellow onions
- 1 cup fresh corn kernels
- ½ cup chopped green chilis
- 1 cup chopped green bell pepper
- 1 can pinto beans
- 1 pound thinly sliced summer squash
- 1 vine ripened tomato, diced
- Salt and fresh black pepper
- ¼ cup of crumbled queso fresco
- ¼ cup chopped flat leaf parsley

### **Instructions**

In large sauté pan over medium low heat, add oil. When oil is hot, add the onion and sauté until softened. Add the corn, green chilies, beans, and bell pepper and sauté for five minutes on medium heat or until the vegetables brighten and soften slightly. Next, add the squash and tomato, and sauté for another five minutes over medium heat. Season with salt and pepper. Cover the pan with a lid and cook until the squash is tender, or about 10 minutes. To serve, adjust salt and pepper to taste, then sprinkle with the queso fresco and parsley.

# NYBG

EDIBLE ACADEMY  
DEGUSTACIONES FRESCAS DEL JARDÍN



## CALABAZA DE CALABASAS, TOMATES Y QUESO FRESCO

Adaptado de New Native Kitchen por Chef Freddie Bitsoie y James O. Fraioli Para 8 personas

### Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 taza de cebollas amarillas picadas en dados
- 1 taza de granos de maíz frescos
- 1/2 taza de chiles verdes troceados
- 1 taza de pimientos verdes troceados
- 1 lata de frijoles pintos
- 1 libra de calabaza de verano cortada en rodajas finas
- 1 tomate maduro, cortado en dados
- Sal y pimienta negra fresca
- 1/4 taza de queso fresco desmenuzado
- 1/4 taza de perejil de hoja lisa troceado

### Instrucciones

En una sartén grande a fuego medio-bajo, añade aceite. Cuando el aceite esté caliente, agregue la cebolla y rehogue hasta que ablande. Agregue el maíz, los chiles verdes, los frijoles y el pimiento y sofría durante cinco minutos a fuego medio o hasta que los vegetales brillen y se ablanden ligeramente. A continuación, añade la calabaza y el tomate, y sofríalos otros cinco minutos a fuego medio. Condimente con sal y pimienta. Cubra la sartén con una tapa y cocine hasta que la calabaza esté tierna, o unos 10 minutos aproximadamente. Para servir, rectifique de sal y pimienta, y espolvoree con el queso fresco y el perejil.