

NYBG

EDIBLE ACADEMY
FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

SAUTÉED BUTTERNUT SQUASH

Adapted from New Native Kitchen by
Chef Freddie Bitsoie and James O. Fraioli
Serves 4–6

Ingredients

- ¼ cup canola oil
- 1 small butternut squash, cut into 1 inch cubes
- 1 cup sliced red onion
- ¼ cup green bell pepper
- 1 clove garlic, peeled and minced
- ¼ cup chopped pumpkin seeds
- ¼ cup maple syrup
- 1 teaspoon of salt
- ½ teaspoon fresh black pepper
- ¼ cup scallions, green parts only



Instructions

In a large sauté pan over high heat, add the oil. When the oil is hot, add the squash, onion, and bell pepper and sauté while stirring to sear and soften the vegetables, about 3 minutes. Add the garlic and pumpkin seeds and continue to sauté and stir for 10-15 minutes or until the squash is soft and bright. Keep vegetables moving so they don't burn.

Stir the maple syrup and remove from heat. To serve, season with salt and pepper to taste, and garnish with scallions.

NYBG

EDIBLE ACADEMY
DEGUSTACIONES FRESCAS DEL JARDÍN



CALABAZA MOSCADA SALTEADA

Adaptado de New Native Kitchen por Chef Freddie Bitsoie y James O. Fraioli Para 4 a 6 personas

Ingredientes

- ¼ de taza de aceite de canola
- 1 calabaza moscada pequeña, cortada en dados de 1 pulgada
- 1 taza de cebollas rojas en rodajas
- ¼ de taza de pimienta verde picado
- 1 diente de ajo, pelado y cortado
- ¼ taza de semillas de calabaza troceadas
- ¼ de taza de jarabe de arce
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra fresca
- ¼ taza de cebolletas, solo las partes verdes

Instrucciones

En una sartén grande a fuego alto, añade el aceite. Cuando el aceite esté caliente, añade la calabaza moscada, la cebolla y el pimienta y saltee mientras remueve para dorar y ablandar los vegetales, unos 3 minutos. Añade el ajo y las semillas de calabaza y siga salteando y removiendo durante 10 a 15 minutos o hasta que la calabaza esté blanda y brillante. Mantenga los vegetales en movimiento para que no se quemen.

Remueva el jarabe de arce y retire del fuego. Para servir, sazone con sal y pimienta al gusto, y decore con cebolletas.