

## Savory Stuffed Persimmons

**Makes 4 servings.**

**Prep time:** 1 hour

**Ingredients:**

5 Fuyu Persimmons  
1 Tbsp Extra Virgin Olive Oil  
1 Tbsp Ginger Shredded  
1 tsp Garlic Shredded  
1/4 cup Red onions, finely chopped  
1/4 cup Baby Mushrooms Thinly sliced  
1.5 cup Lentils Cooked  
1/4 cup Baby Spinach Chopped  
1/4 cup Walnuts Roughly Chopped  
2 Tbsp Cranberries Dried  
1 tsp Red Pepper Flakes  
1/2 tsp Lime Juice Freshly Squeezed  
Cooking Spray



1. Preheat oven to 400° F. Cut the tops of the Persimmons and scoop out the inside using a melon baller. Save the insides.
2. Take a baking dish and spray with cooking spray. Spray the persimmon inside and outside and place them in the oven
3. Roast them for 7 minutes and then remove the baking dish. Set them aside to cool
4. Heat a medium pan on medium for 30 seconds before adding the oil
5. Add the onions and cook for 30 Seconds then add the garlic and ginger
6. Add the mushrooms and cook for 7 minutes or until they soften
7. Add the persimmon pulp. Cook for 5 minutes on low heat
8. Add the Spinach and let them shrink to half their size. Add all the remaining ingredients and mix well
9. Fill up the roasted persimmons with the lentil mixture. You will have some mixture left over
10. Transfer the Persimmons into the oven again and roast for about 7-10 minutes
11. Remove and let them cool to touch. Serve immediately



*Adapted from [healingtomato.com](http://healingtomato.com)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Savory Stuffed Persimmons

**Makes 4 servings.**

**Prep time:** 1 hour

**Ingredients:**

5 Fuyu Persimmons  
1 Tbsp Extra Virgin Olive Oil  
1 Tbsp Ginger Shredded  
1 tsp Garlic Shredded  
1/4 cup Red onions, finely chopped  
1/4 cup Baby Mushrooms Thinly sliced  
1.5 cup Lentils Cooked  
1/4 cup Baby Spinach Chopped  
1/4 cup Walnuts Roughly Chopped  
2 Tbsp Cranberries Dried  
1 tsp Red Pepper Flakes  
1/2 tsp Lime Juice Freshly Squeezed  
Cooking Spray



1. Preheat oven to 400° F. Cut the tops of the Persimmons and scoop out the inside using a melon baller. Save the insides.
2. Take a baking dish and spray with cooking spray. Spray the persimmon inside and outside and place them in the oven
3. Roast them for 7 minutes and then remove the baking dish. Set them aside to cool
4. Heat a medium pan on medium for 30 seconds before adding the oil
5. Add the onions and cook for 30 Seconds then add the garlic and ginger
6. Add the mushrooms and cook for 7 minutes or until they soften
7. Add the persimmon pulp. Cook for 5 minutes on low heat
8. Add the Spinach and let them shrink to half their size. Add all the remaining ingredients and mix well
9. Fill up the roasted persimmons with the lentil mixture. You will have some mixture left over
10. Transfer the Persimmons into the oven again and roast for about 7-10 minutes
11. Remove and let them cool to touch. Serve immediately



*Adapted from [healingtomato.com](http://healingtomato.com)  
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

## Caquis rellenos salados

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 1 hora

### Ingredientes:

5 Caquis Fuyu  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharada de jengibre rallado  
1 cucharadita de ajo rallado  
1/4 taza de cebollas rojas, finamente picadas  
1/4 taza de champiñones bebé en rodajas finas  
1.5 taza de lentejas cocidas  
1/4 taza de espinacas para bebé picadas  
1/4 taza de nueces picadas aproximadamente  
2 cucharadas de arándanos secos  
1 cucharadita de copos de pimiento rojo  
1/2 cucharadita de jugo de limón recién exprimido  
Spray para cocinar



1. Precaliente el horno a 400 ° F. Corte la parte superior de los caquis y saque el interior con una bailarina de melón. Guarda el interior.
2. Tome una fuente para hornear y rocíe con spray de cocina. Rocíe el caqui por dentro y por fuera y colóquelos en el horno
3. Asarlos durante 7 minutos y luego retirar la fuente para hornear. Dejarlos a un lado para que se enfríen
4. Calentar una sartén mediana en medio durante 30 segundos antes de agregar el aceite
5. Agregue las cebollas y cocine durante 30 segundos y luego agregue el ajo y el jengibre
6. Añadir las setas y cocinar durante 7 minutos o hasta que se ablanden
7. Añadir la pulpa de caqui. Cocine durante 5 minutos a fuego lento
8. Agregue las espinacas y deje que se encojan a la mitad de su tamaño. Añadir todos los ingredientes restantes y mezclar bien
9. Rellena los caquis tostados con la mezcla de lentejas. Te sobrará un poco de mezcla
10. Transfiera los caquis al horno nuevamente y asar durante unos 7-10 minutos.
11. Retira y deja que se enfríen al tacto. Servir inmediatamente



Adaptación de: [healingtomato.com](http://healingtomato.com)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.

## Caquis rellenos salados

Rinde 4 porciones.

Tiempo de preparación: 1 hora

### Ingredientes:

5 Caquis Fuyu  
1 cucharada de aceite de oliva virgen extra  
1 cucharada de jengibre rallado  
1 cucharadita de ajo rallado  
1/4 taza de cebollas rojas, finamente picadas  
1/4 taza de champiñones bebé en rodajas finas  
1.5 taza de lentejas cocidas  
1/4 taza de espinacas para bebé picadas  
1/4 taza de nueces picadas aproximadamente  
2 cucharadas de arándanos secos  
1 cucharadita de copos de pimiento rojo  
1/2 cucharadita de jugo de limón recién exprimido  
Spray para cocinar



1. Precaliente el horno a 400 ° F. Corte la parte superior de los caquis y saque el interior con una bailarina de melón. Guarda el interior.
2. Tome una fuente para hornear y rocíe con spray de cocina. Rocíe el caqui por dentro y por fuera y colóquelos en el horno
3. Asarlos durante 7 minutos y luego retirar la fuente para hornear. Dejarlos a un lado para que se enfríen
4. Calentar una sartén mediana en medio durante 30 segundos antes de agregar el aceite
5. Agregue las cebollas y cocine durante 30 segundos y luego agregue el ajo y el jengibre
6. Añadir las setas y cocinar durante 7 minutos o hasta que se ablanden
7. Añadir la pulpa de caqui. Cocine durante 5 minutos a fuego lento
8. Agregue las espinacas y deje que se encojan a la mitad de su tamaño. Añadir todos los ingredientes restantes y mezclar bien
9. Rellena los caquis tostados con la mezcla de lentejas. Te sobrará un poco de mezcla
10. Transfiera los caquis al horno nuevamente y asar durante unos 7-10 minutos.
11. Retira y deja que se enfríen al tacto. Servir inmediatamente



Adaptación de: [healingtomato.com](http://healingtomato.com)  
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.