

## Spicy Pumpkin and Collard Greens

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes 4 servings Total Time:** 2 hours 20 minutes

### **Ingredients:**

2 (2-3-pounds) sugar pumpkins	Kosher salt
4 tablespoons unsalted butter	1 clove garlic, chopped
1 small onion, diced	4 scallions, chopped
1 plum tomato, diced	1 cup evaporated milk
1 Scotch bonnet chili pepper, seeded	Pinch of freshly grated nutmeg
1 teaspoon chopped fresh thyme	4 tablespoons breadcrumbs
1-pound collard greens	1 1/2 cups shredded sharp white cheddar
	2 tablespoons grated parmesan cheese



1. Preheat the oven to 375 degrees F. Slice off the top 1 1/2 inches of the pumpkins. Scoop out the seeds and stringy pulp.
2. Melt 2 tablespoons butter in a large skillet over medium heat. Add the onion, tomato, chili pepper, thyme and garlic and cook, stirring, until the onion is slightly tender, about 5 minutes. Stir in the scallions and collard greens, add 1 1/4 teaspoons salt and cook, stirring, about 15 minutes. Stir in the evaporated milk and nutmeg and bring to a gentle boil. Stir in 2 tablespoons breadcrumbs, the cheddar cheese and the remaining 2 tablespoons butter and cook, stirring, until the cheese melts and the mixture thickens slightly, about 2 minutes.
3. Put the pumpkins in a 9-by-13-inch baking dish and fill evenly with the collard greens mixture.
4. Toss the remaining breadcrumbs with the parmesan. Sprinkle over the filling.
5. Add 1 inch of boiling water to the baking dish. Cover loosely with foil and bake until the pumpkins are tender, about 1 hour, 15 minutes. Remove the foil and continue baking until browned and bubbly on top, about 30 more minutes. Let cool 5 minutes, then scrape the pumpkin flesh and serve with the collards.



Adapted from: [foodnetwork.com](http://foodnetwork.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Spicy Pumpkin and Collard Greens

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes 4 servings Total Time:** 2 hours 20 minutes

### **Ingredients:**

2 (2-3-pounds) sugar pumpkins	Kosher salt
4 tablespoons unsalted butter	1 clove garlic, chopped
1 small onion, diced	4 scallions, chopped
1 plum tomato, diced	1 cup evaporated milk
1 Scotch bonnet chili pepper, seeded	Pinch of freshly grated nutmeg
1 teaspoon chopped fresh thyme	4 tablespoons breadcrumbs
1-pound collard greens	1 1/2 cups shredded sharp white cheddar
	2 tablespoons grated parmesan cheese



1. Preheat the oven to 375 degrees F. Slice off the top 1 1/2 inches of the pumpkins. Scoop out the seeds and stringy pulp.
2. Melt 2 tablespoons butter in a large skillet over medium heat. Add the onion, tomato, chili pepper, thyme and garlic and cook, stirring, until the onion is slightly tender, about 5 minutes. Stir in the scallions and collard greens, add 1 1/4 teaspoons salt and cook, stirring, about 15 minutes. Stir in the evaporated milk and nutmeg and bring to a gentle boil. Stir in 2 tablespoons breadcrumbs, the cheddar cheese and the remaining 2 tablespoons butter and cook, stirring, until the cheese melts and the mixture thickens slightly, about 2 minutes.
3. Put the pumpkins in a 9-by-13-inch baking dish and fill evenly with the collard greens mixture.
4. Toss the remaining breadcrumbs with the parmesan. Sprinkle over the filling.
5. Add 1 inch of boiling water to the baking dish. Cover loosely with foil and bake until the pumpkins are tender, about 1 hour, 15 minutes. Remove the foil and continue baking until browned and bubbly on top, about 30 more minutes. Let cool 5 minutes, then scrape the pumpkin flesh and serve with the collards.



Adapted from: [foodnetwork.com](http://foodnetwork.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Calabaza picante y berza común

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 2 horas 20 minutos

### **Ingredientes:**

2 (2-3 libras) calabazas de azúcar	Sal Kosher
4 cucharadas de mantequilla sin sal	1 diente de ajo picado
1 cebolla pequeña, cortada en dados	4 cebollas picadas
1 tomate ciruela, cortado en dados	1 taza de leche evaporada
1 pimiento Scotch bonnet, sin semillas	Una pizca de nuez moscada recién rallada
1 cucharadita de tomillo fresco picado	4 cucharadas de pan rallado
1 libra de berza	1 1/2 tazas de queso cheddar blanco rallado
	2 cucharadas de queso parmesano rallado



1. Precalentar el horno a 375 grados F. Cortar la parte superior de las calabazas de 2,5 cm. Saque las semillas y la pulpa fibrosa.
2. Derretir 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla, el tomate, la guindilla, el tomillo y el ajo y cocinar, removiendo, hasta que la cebolla esté ligeramente tierna, unos 5 minutos. Incorpore las cebolletas y la berza, añada 1 1/4 cucharadita de sal y cocine, removiendo, unos 15 minutos. Añada la leche evaporada y la nuez moscada y deje que hierva suavemente. Incorporar 2 cucharadas de pan rallado, el queso cheddar y las 2 cucharadas de mantequilla restantes y cocinar, removiendo, hasta que el queso se derrita y la mezcla se espese ligeramente, unos 2 minutos.
3. Poner las calabazas en una fuente de horno de 9 por 13 pulgadas y rellenarlas uniformemente con la mezcla de berza.
4. Mezclar el pan rallado restante con el parmesano. Espolvorear sobre el relleno.
5. Añade 2,5 cm de agua hirviendo a la fuente de horno. Cubrir sin apretar con papel de aluminio y hornear hasta que las calabazas estén tiernas, aproximadamente 1 hora y 15 minutos. Retire el papel de aluminio y continúe horneando hasta que estén doradas y burbujeantes por encima, unos 30 minutos más. Dejar enfriar 5 minutos, luego raspar la pulpa de la calabaza y servir con las berzas.



Adaptado de: [foodnetwork.com](http://foodnetwork.com)

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

## Calabaza picante y berza común

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 2 horas 20 minutos

### **Ingredientes:**

2 (2-3 libras) calabazas de azúcar	Sal Kosher
4 cucharadas de mantequilla sin sal	1 diente de ajo picado
1 cebolla pequeña, cortada en dados	4 cebollas picadas
1 tomate ciruela, cortado en dados	1 taza de leche evaporada
1 pimiento Scotch bonnet, sin semillas	Una pizca de nuez moscada recién rallada
1 cucharadita de tomillo fresco picado	4 cucharadas de pan rallado
1 libra de berza	1 1/2 tazas de queso cheddar blanco rallado
	2 cucharadas de queso parmesano rallado



1. Precalentar el horno a 375 grados F. Cortar la parte superior de las calabazas de 2,5 cm. Saque las semillas y la pulpa fibrosa.
2. Derretir 2 cucharadas de mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla, el tomate, la guindilla, el tomillo y el ajo y cocinar, removiendo, hasta que la cebolla esté ligeramente tierna, unos 5 minutos. Incorpore las cebolletas y la berza, añada 1 1/4 cucharadita de sal y cocine, removiendo, unos 15 minutos. Añada la leche evaporada y la nuez moscada y deje que hierva suavemente. Incorporar 2 cucharadas de pan rallado, el queso cheddar y las 2 cucharadas de mantequilla restantes y cocinar, removiendo, hasta que el queso se derrita y la mezcla se espese ligeramente, unos 2 minutos.
3. Poner las calabazas en una fuente de horno de 9 por 13 pulgadas y rellenarlas uniformemente con la mezcla de berza.
4. Mezclar el pan rallado restante con el parmesano. Espolvorear sobre el relleno.
5. Añade 2,5 cm de agua hirviendo a la fuente de horno. Cubrir sin apretar con papel de aluminio y hornear hasta que las calabazas estén tiernas, aproximadamente 1 hora y 15 minutos. Retire el papel de aluminio y continúe horneando hasta que estén doradas y burbujeantes por encima, unos 30 minutos más. Dejar enfriar 5 minutos, luego raspar la pulpa de la calabaza y servir con las berzas.



Adaptado de: [foodnetwork.com](http://foodnetwork.com)

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664