

## Garlic Butter Roasted Butternut Squash

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 50 minutes

### Ingredients:

1 large (2 to 3 lbs) butternut squash  
2 tablespoons salted butter, melted  
2 tablespoons olive oil  
4 cloves garlic, finely minced  
1 pinch of salt  
Pinch of Cajun seasoning  
3 dashes ground black pepper  
Chopped parsley, for garnish



1. Preheat your oven to 420°F (215°C). Cut squash lengthwise with a large sharp knife and scoop out seeds. Using a peeler, remove skin and white pith. Brush with oil and sprinkle with salt and pepper. Arrange butternut halves cut side down in a prepared baking pan side by side and roast until softened, about 20 minutes.
2. Meanwhile, in a small bowl, combine melted butter, oil, Cajun seasoning, minced garlic, and crushed black pepper. Set aside.
3. Remove squash from oven and transfer to a cutting board and allow to cool slightly. Cut slits ½ or 1 inch apart in the squash, cutting almost but not all the way through. You can place the handles of two wooden spoons alongside the squash to act as a guard to prevent cutting through. Transfer to the baking pan and brush with the Cajun garlic butter sauce. Make sure to coat well and between the slices.
4. Roast butternut squash halves, basting with the cooking juice every 8-10 minutes, for 25-30 minutes. You can turn on the broiler for a few minutes to slightly grill the top at the end of cooking. Serve the roasted butternut squash topped with fresh chopped parsley and a sprinkle of kosher salt. Enjoy!



Adapted from: [eatwell101.com](http://eatwell101.com)

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

## Garlic Butter Roasted Butternut Squash

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 50 minutes

### Ingredients:

1 large (2 to 3 lbs) butternut squash  
2 tablespoons salted butter, melted  
2 tablespoons olive oil  
4 cloves garlic, finely minced  
1 pinch of salt  
Pinch of Cajun seasoning  
3 dashes ground black pepper  
Chopped parsley, for garnish



1. Preheat your oven to 420°F (215°C). Cut squash lengthwise with a large sharp knife and scoop out seeds. Using a peeler, remove skin and white pith. Brush with oil and sprinkle with salt and pepper. Arrange butternut halves cut side down in a prepared baking pan side by side and roast until softened, about 20 minutes.
2. Meanwhile, in a small bowl, combine melted butter, oil, Cajun seasoning, minced garlic, and crushed black pepper. Set aside.
3. Remove squash from oven and transfer to a cutting board and allow to cool slightly. Cut slits ½ or 1 inch apart in the squash, cutting almost but not all the way through. You can place the handles of two wooden spoons alongside the squash to act as a guard to prevent cutting through. Transfer to the baking pan and brush with the Cajun garlic butter sauce. Make sure to coat well and between the slices.
4. Roast butternut squash halves, basting with the cooking juice every 8-10 minutes, for 25-30 minutes. You can turn on the broiler for a few minutes to slightly grill the top at the end of cooking. Serve the roasted butternut squash topped with fresh chopped parsley and a sprinkle of kosher salt. Enjoy!



Adapted from: [eatwell101.com](http://eatwell101.com)

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

## **Calabaza asada con mantequilla de ajo**

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

### **Ingredientes:**

1 calabaza grande (de 2 a 3 libras)	Una pizca de condimento cajún
2 cucharadas de mantequilla salada derretida	3 pizcas de pimienta negra molida
2 cucharadas de aceite de oliva	Perejil picado, para decorar
4 dientes de ajo, finamente picados	
1 pizca de sal	



1. Precalentar el horno a 420°F (215°C). Corta la calabaza a lo largo con un cuchillo grande y afilado y saca las semillas. Con un pelador, retire la piel y la médula blanca. Untar con aceite y espolvorear con sal y pimienta. Colocar las mitades de calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja de horno preparada, una al lado de la otra, y asarlas hasta que se ablanden, unos 20 minutos.
2. Mientras tanto, en un bol pequeño, combinar la mantequilla derretida, el aceite, el condimento cajún, el ajo picado y la pimienta negra molida. Reservar.
3. Retirar la calabaza del horno y transferirla a una tabla de cortar y dejar que se enfríe ligeramente. Cortar hendiduras de ½ o 1 pulgada de distancia en la calabaza, cortando casi pero no hasta el final. Puede colocar los mangos de dos cucharas de madera al lado de la calabaza para que sirvan de protección y no se corten. Ponga la calabaza en la bandeja del horno y úntela con la salsa de mantequilla de ajo cajún. Asegúrese de cubrir bien y entre las rebanadas.
4. Asar las mitades de calabaza, rociando con el jugo de cocción cada 8-10 minutos, durante 25-30 minutos. Puede encender la parrilla durante unos minutos para asar ligeramente la parte superior al final de la cocción. Sirve la calabaza asada con perejil fresco picado y una pizca de sal kosher. Que lo disfrutes.



Adaptado de: [eatwell101.com](http://eatwell101.com)

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

## **Calabaza asada con mantequilla de ajo**

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 50 minutos

### **Ingredientes:**

1 calabaza grande (de 2 a 3 libras)	Una pizca de condimento cajún
2 cucharadas de mantequilla salada derretida	3 pizcas de pimienta negra molida
2 cucharadas de aceite de oliva	Perejil picado, para decorar
4 dientes de ajo, finamente picados	
1 pizca de sal	



1. Precalentar el horno a 420°F (215°C). Corta la calabaza a lo largo con un cuchillo grande y afilado y saca las semillas. Con un pelador, retire la piel y la médula blanca. Untar con aceite y espolvorear con sal y pimienta. Colocar las mitades de calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja de horno preparada, una al lado de la otra, y asarlas hasta que se ablanden, unos 20 minutos.
2. Mientras tanto, en un bol pequeño, combinar la mantequilla derretida, el aceite, el condimento cajún, el ajo picado y la pimienta negra molida. Reservar.
3. Retirar la calabaza del horno y transferirla a una tabla de cortar y dejar que se enfríe ligeramente. Cortar hendiduras de ½ o 1 pulgada de distancia en la calabaza, cortando casi pero no hasta el final. Puede colocar los mangos de dos cucharas de madera al lado de la calabaza para que sirvan de protección y no se corten. Ponga la calabaza en la bandeja del horno y úntela con la salsa de mantequilla de ajo cajún. Asegúrese de cubrir bien y entre las rebanadas.
4. Asar las mitades de calabaza, rociando con el jugo de cocción cada 8-10 minutos, durante 25-30 minutos. Puede encender la parrilla durante unos minutos para asar ligeramente la parte superior al final de la cocción. Sirve la calabaza asada con perejil fresco picado y una pizca de sal kosher. Que lo disfrutes.



Adaptado de: [eatwell101.com](http://eatwell101.com)

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