

SQUASH AND HOT HONEY SALAD



4 servings



30 minutes

Ingredients

- Butternut squash, peeled, deseeded and cut into ½ inch chunks
- 2 tbsp pecan oil
- 1 tsp dried oregano
- 1 can black beans, drained
- 2oz honey
- 1 tsp chilli flakes, to taste
- Salt and pepper to taste

Directions

1. Preheat the oven to 350 degrees F
2. Tip the squash into a large roasting dish, so that it's all spread out in one layer.
3. Drizzle over the pecan oil, toss to coat, then sprinkle over the oregano and a pinch of salt.
4. Roast for 30 minutes, until the squash is tender.
5. While the vegetables are in the oven, pour the honey into a saucepan with the chilli flakes. Cook gently over a medium heat for 5 minutes, then set aside to infuse.
6. When the squash is cooked, tip into a large mixing bowl with the beans.
7. Pour over the honey and toss to coat while everything is still warm. Taste and adjust the seasoning.
8. Eat right away or store in an airtight container in the fridge for 3-5 days.



ENSALADA DE CALABAZA Y MIEL PICANTE



4 porciones



60 minutos

Ingredientes

- Calabaza butternut, pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1 cm
- 2 cucharadas de aceite de nuez pecana
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 lata de frijoles negros, escurridos
- 60 ml de miel
- 1 cucharadita de hojuelas de chile, al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precalienta el horno a 175 °C (350 °F).
2. Coloca la calabaza en un plato para horno grande, extendiéndola en una sola capa.
3. Rocía con aceite de nuez pecana, mezcla bien y espolvorea con orégano y una pizca de sal.
4. Asa durante 30 minutos, hasta que la calabaza esté tierna.
5. Mientras las verduras se hornean, vierte la miel en una cacerola con las hojuelas de chile. Cocina a fuego medio durante 5 minutos y deja reposar para que se infusione.
6. Cuando la calabaza esté cocida, colócala en un tazón grande junto con los frijoles.
7. Vierte la miel y mezcla bien mientras todo aún esté caliente. Prueba y ajusta la sazón.
8. Consumir inmediatamente o guardar en un recipiente hermético en el refrigerador durante 3 a 5 días.



HONEY TIPS

 Year round



Storage tips

- Ensure the container is always tightly sealed
- Avoiding any contact with water in the container to prevent fermentation
- Keep the honey at room temperature to prevent crystalization
- Avoiding sunlight exposure.

Nutritional tip

To get the most nutritional value from the honey, do not heat honey above about 105°; this primarily comes into play with hot beverages. Always add lower temperature water to honey in a separate cup then add it to your drink once the liquid has cooled down.

MIEL CONSEJOS

 todo el año



Consejos de almacenamiento

- Asegúrese de que el envase esté siempre bien cerrado.
- Evite el contacto con agua dentro del envase para prevenir la fermentación.
- Mantenga la miel a temperatura ambiente para evitar la cristalización.
- Evite la exposición a la luz solar.

Consejo nutricional

Para aprovechar al máximo el valor nutricional de la miel, no la caliente a más de 40 °C (105 °F); esto es especialmente importante al preparar bebidas calientes. Siempre añada agua a menor temperatura a la miel en un recipiente aparte y luego incorpórela a su bebida una vez que el líquido se haya enfriado.

SHOPPING LIST

Squash and hot honey salad

Elgin Farmers' Market

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Butternut squash | } | You can find vegetables and fresh herbs at Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences, Chaparral Cultivation Emporium and Simple Promise Farms |
| ☐ Oregano | | |
| ☐ Chilli flakes | | |
| ☐ Pecan oil - Yegua Creek Farms | | |
| ☐ Honey - Rune Exchange, Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium and Yegua Creek Farms | | |

Pantry

- ☐ Black beans
- ☐ Salt and pepper

LISTAS DE LA COMPRA

Ensalada de calabaza y miel picante

Mercado de agricultores de Elgin

- | | | | |
|--------------------------|---|---|--|
| ☐ | Calabaza butternut | } | Puede encontrar vegetales y hierbas frescas y secas en
Shepard's Flock Farm, Moontower Farm, ACC Ag. Sciences,
Chaparral Cultivation Emporium y Nava Farms |
| ☐ | Orégano | | |
| ☐ | Hojuelas de chile | | |
| ☐ | Aceite de pecana- Yegua Creek Farms | | |
| ☐ | Miel - Rune Exchange, Shepard's Flock Farm, Chaparral Cultivation Emporium and Yegua Creek Farms | | |

Pantry

- | | |
|--------------------------|-----------------|
| ☐ | Frijoles negros |
| ☐ | Sal y pimienta |