

Recipe

Butterkin Squash and Tuscan Kale Bisque

Ingredients

- 1 bunch Tuscan kale
- 1 Butterkin squash
- 2 Yellow onions
- 4 Red potatoes
- 4 Garlic cloves, minced
- 1 Bay leaf
- 2 tablespoons Nutritional yeast
- 1 tablespoon curry powder
- 1 tablespoon dried sage
- salt to taste
- 1 Fuji apple

Instructions

- Wash and strip kale leaves from stem. Dice stems into 1/4" pieces. Chop kale into 1/2" pieces.
- Roughly dice potatoes and onions into 1/2 inch pieces.
- Wash and halve squash. Scoop out seeds and pulp and reserve seeds for roasting.
- Bake squash cut side on parchment paper lined sheet pan at 400F for 30-40 minutes until tender to touch. Scoop out the flesh and reserve to the side.
- Add onions to an empty pot with a splash of water on medium high heat. Cover and cook for 5-10 minutes until onions softened. Uncover, add garlic, and continue cooking until onions browned, stirring occasionally to avoid burning. (Add 1-2 tablespoons of additional water as needed.)
- Add potatoes, kale stems, and bay leaf to the pot and add water until the level of the potatoes. Bring to boil then reduce heat to simmer until potatoes are fork tender.
- Remove some of the soup contents and blend with the cooked squash. Return this blended portion to the pot along with the nutritional yeast, curry powder and sage.
- Add kale leaves. Cover to wilt on residual heat.
- Salt to taste.
- Serve warm with a garnish of sliced or diced apples.

Receta

Bisque de calabaza y col rizada toscana.

Ingredients

- 1 manojo de col rizada toscana
- 1 calabaza de Butterkin
- 2 cebollas amarillas
- 4 patatas rojas
- 4 dientes de ajo, picado
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de salvia seca
- sal al gusto
- 1 manzana fuji

Instrucciones

- Lave y retire las hojas de col rizada del tallo. Corte los tallos en trozos de 1/4 ". Pique la col rizada en trozos de 1/2".
- Corte las patatas rojas y las cebollas en piezas de 1/2 pulgada.
- Lave y corte la calabaza por la mitad. Saque las semillas y la pulpa y reserve las semillas para asar.
- Hornee el lado cortado de la calabaza en una bandeja para hornear con papel pergamino a 400F para 30-40 minutos hasta que esté tierna al toque. Saque la pulpa y reserve a un lado.
- Agregue las cebollas a una olla vacía con un chorrito de agua a fuego medio alto. Tape y cocine por 5 a 10 minutos hasta que las cebollas se ablanden. Destape, agregue el ajo y continúe cocinando hasta que las cebollas se doren, revolviendo ocasionalmente para evitar que se queme. (Agregue 1-2 cucharadas adicionales de agua adicional si es necesario).
- Agregue las papas, los tallos de col rizada y la hoja de laurel a la olla y agregue agua hasta el nivel de las papas. Deje hervir y luego reduzca el fuego a fuego lento hasta que las papas estén tiernas.
- Retire parte del contenido de la sopa y mezcle con la calabaza cocida. Regrese esta porción licuada a la olla junto con la levadura nutricional, el curry en polvo y la salvia.
- Agregue las hojas de col rizada. Cubra para que se ablande con calor residual.
- Sal al gusto.
- Sirva caliente con una guarnición de manzanas en rodajas o en cubitos.