



Summer Squash

Varieties: Zucchini, Costata Romaneca, Pattypan, Tatume, Yellow Crookneck, Zephyr



Storage:

- Store in a plastic bin or bag.
- Keep in the refrigerator for 2 or 3 days.

Preparation:

- Scrub the squash with a brush to remove any dirt.
- Cut off the bases and stems. You don't need to peel summer squash.

Quick Recipe: Squash Planks (Roasted or Grilled)

1. Roast: Pre-heat oven to 400 degrees and oil two baking sheets. Slice squash lengthwise, brush with oil, and cook 20 minutes.
2. Grill: Heat grill to medium high. Slice squash lengthwise and brush with oil. Grill 5 minutes each side.
3. Top with fresh herbs, pepper, and a pinch of salt.

Good for You:

- Summer squash has vitamins and minerals such as calcium, which is good for bones, teeth, muscles, and nerves!

Ways to Use:

- Combine smashed pinto beans and cheese. Wrap mixture and Squash Planks in tortilla and enjoy.
- Chop Squash Planks and toss with pasta and lemon.
- Shred raw squash and add to quick breads and muffins.
- Slice into thin rings and add squash to stir-fries.

Tip:

Summer squash has tender skin and flesh, while winter has tough, inedible skin. Summer squash has small edible seeds, while winter squash has large and tough seeds that need to be roasted and shelled before eating.





الكوسا الصيفية

الأصناف: **Costata Romaneca و Zucchini و Pattypan و Zephyr و Yellow Crookneck و Tatume**



الفوائد لك:

- تحتوي الكوسا الصيفية على فيتامينات ومعادن مثل الكالسيوم، وهي مفيدة للعظام والأسنان والعضلات والأعصاب!

طرق للاستخدام:

- تُمزج حبوب البينتو والجبن المهروسة. يُلف الخليط وشرائح الكوسا في التورتيللا وصحة وعافية.
- تُقطع الكوسا وتقلب مع المعكرونة والليمون.
- تُقطع الكوسا وتُضاف إلى الخبز والكعك.
- تُقطع إلى حلقات ويُضاف القرع إلى القلي.

نصيحة:

لدى الكوسا الصيفية جلد طري، بينما جلد الكوسا الشتوية قاسٍ وغير صالح للأكل. تحتوي الكوسا الصيفية على بذور صغيرة صالحة للأكل، بينما تحتوي الكوسا الشتوية على بذور كبيرة وصلبة يجب ترميها وقشرها قبل تناول الطعام.



التخزين:

- يُخزن في سلة أو كيس بلاستيكي.
- يُحفظ بها في التلاجة لمدة 2 أو 3 أيام.

التحضير:

- تُفرك الكوسا بفرشاة لإزالة أي أتربة.
- تُقطع القواعد والسيقان. لا يوجد حاجة إلى تقشير الكوسا الصيفية.

وصفة سريعة: شرائح الكوسا (محمصة أو مشوية)

1. التحميص: يُسخن الفرن مسبقاً إلى درجة حرارة 400 فهرنهايت ويوضع الزيت على شريحتي خبز. تُقطع الكوسا بشكل شرائح طولية، وتُدهن بالزيت وتُطهى لمدة 20 دقيقة.
2. الشوي: تُسخن الشواية إلى درجة حرارة متوسطة إلى مرتفعة. تُقطع الكوسا بشكل شرائح طولية، وتُدهن بالزيت. تشوى لمدة 5 دقائق على كل جانب.
3. توضع فوقها الأعشاب الطازجة والفلفل ورشة ملح.