

# FRESH FROM THE GARDEN TASTINGS

## Pumpkin with Coconut and Curry



### Ingredients

2 pounds Long Island pumpkin seeded, peeled, and cubed  
3 ounces vegan butter (or butter)  
¼ cup canned coconut milk  
¼ cup chopped onions  
2 cloves of garlic, minced  
1 Tablespoon curry powder  
2 Tablespoons vegan chicken seasoning, such as Vegit, or 1 teaspoon dried vegetable bullion  
Salt, on hand

### Instructions

Prepare a medium saucepan with enough water to cover cubed pumpkins. Bring to a boil; add a pinch of salt, then bring down to a simmer. Add pumpkin. Cook over medium heat until soft, about 7–10 minutes. Drain water. Set pumpkin aside.

In the saucepan over medium heat, add butter. Once it begins to melt, add onion, garlic, and curry powder. Sauté until just soft, for 3 or so minutes. Add coconut milk, Vegit or vegetable bullion, and pumpkin. Cook together until sauce thickens, approximately 5 to 7 minutes. Serve immediately.

Serves 8

# DEGUSTACIONES FRESCAS DEL HUERTO

## Calabaza con coco y curry



### Ingredientes

2 libras de calabaza Long Island sin semillas, peladas y cortada en cubos  
2 onzas de mantequilla vegana (o mantequilla)  
¼ taza de leche de coco en lata  
¼ taza de cebollas picadas  
2 dientes de ajo picados  
1 cucharada de curry en polvo  
2 cucharadas de condimento vegano de pollo, como Vegit, o 1 cucharadita de caldo vegetal seco  
Sal, al ojo

### Instrucciones

Prepare una cacerola mediana con agua suficiente para cubrir las calabazas cortadas en dados. Lleve a un hervor, añada una pizca de sal y reduzca a fuego lento. Añada la calabaza. Cocine a fuego medio hasta que estén blandas, aproximadamente de 7 a 10 minutos. Escorra el agua. Reserve la calabaza.

En la cacerola a fuego medio, añada la mantequilla. Cuando empiece a derretirse, añada la cebolla, el ajo y el curry en polvo. Rehogue durante unos 3 minutos hasta que estén blandos. Añada la leche de coco, Vegit o el caldo vegetal y la calabaza. Cocine todo junto hasta que la salsa espese, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Sirva inmediatamente.

Para 8 personas