

Сладкий картофель



ХРАНЕНИЕ

Держать при комнатной температуре в течение одной недели. Хранить в холодильнике, если они разрезаны или приготовлены.

СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Пищеварения и зрения.

ПРИМЕНЕНИЕ

Разрезать на мелкие кубики и запечь в духовке со специями, натереть и приготовить в сковороде как оладьи используя 1-2 чайные ложки растительного масла, или сделать пюре из сладкого картофеля.

ЦВЕТА

Белый или оранжевый.

Хаш из Сладкого Картофеля

Порций: 4

Время Приготовления: 40 минут

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 порубленные средние сладкие картошки
- 1/4 чашки растительного масла
- 2 чашки замороженных или свежих порубленных болгарских перцев и лука
- 1 чайная ложка соли
- По желанию: 1 чайная ложка тмина, 1 чайная ложка хлопьев красного перца



Photo: California Department of Public Health, Nutrition Education and Obesity Prevention Branch

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогрейте растительное масло в сковороде на средне-высоком огне.
2. Потушите болгарские перцы и лук примерно 5 минут.
3. Добавьте остальные ингредиенты и снизьте температуру до средней.
4. Обжаривайте 20-25 минут, помешивая каждые 2-3 минуты. Чтобы сладкий картофель не прилипал к сковороде, продолжайте помешивать до полной готовности.

По материалам Leah's Pantry



CALIFORNIA ASSOCIATION
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

www.cafoodbanks.org