

Tips and How To Cook: Sweet Potatoes



Buying

Look for sweet potatoes that are **firm** and **without cracks or bruises**.



Storing

Keep sweet potatoes in a **cool, dark place**.
They taste better if **kept out of the refrigerator**.



Prepping

Sweet potatoes often have a waxy coating on the outside,
so be sure to rinse well before cooking.

Sweet Potato Information



Sweet potatoes are an **excellent source of Vitamin A**. One small sweet potato contains 231% of the recommended dietary allowance!

Vitamin A is great for eyesight, shiny hair, and nice skin. They are super easy to roast. Just put them in the oven for about an hour at 425 degrees.

**Healthline.com*

Did you know...?

- Sweet Potato and Yams are **two different vegetables**.
- North Carolina's official vegetable is the sweet potato.
- Despite its "sweet" label, sweet potatoes have a **low glycemic index and can be eaten by diabetics**.

**Healthline.com*

Highlights

Cooking sweet potato dishes with olive oil doesn't just make it taste better, it also makes it more nutritious since beta carotene is a fat soluble nutrient and the olive oil makes it more bio-available.

Sweet Potato Quesadillas

Ingredients (Serves 4)

8 sweet potato slabs
1 package 8-inch whole wheat tortillas
1 cup part-skim cheddar shredded cheese
Canola Oil as needed
Finely sliced green onions to taste
Low-fat sour cream to taste
Low-sodium salsa to taste

Directions:

1. Lightly brush sweet potato slabs with oil and grill until sweet potato is soft but not mushy. Allow potatoes to cool slightly then dice into $\frac{3}{4}$ inch pieces. Place diced sweet potato on a whole wheat tortilla. Top with cheese, green onions, and another tortilla.
2. Place the quesadillas on a non-stick pan and cook until light brown and crisp. Turn over and cook the other side. When finished remove from pan and cut into serving pieces.
3. Serve with our cream and salsa. Enjoy!

Sweet Potato Hash Browns

Ingredients (Serves 4)

6 tablespoons olive oil
1 medium onion, peeled and cut into $\frac{1}{4}$ inch dice
2 large sweet potatoes, cut into $\frac{3}{4}$ inch dice
2 tablespoons fresh flat-leaf parsley, chopped
Salt and ground pepper

Directions:

1. Heat 2 tablespoons of olive oil in a large skillet over medium heat. Add onions and sauté, stirring occasionally, until tender and golden brown. Transfer onions to a small bowl and set aside.
2. Pour remaining 4 tablespoons of olive oil into the skillet, and place over medium-high heat. Add potatoes, and cook, stirring occasionally, until tender and golden brown, about 20 minutes.
3. Add reserved onions, and cook 2 minutes. Toss in parsley. Adjust the seasoning to taste with salt and pepper. Enjoy!

Consejos y cómo cocinar: Batatas Dulces



Comprar

Busque batatas que sean firmes y **sin grietas o magulladuras**.



Guardar

Mantenga las batatas en un **lugar fresco y oscuro**. Saben mejor si **no son almacenadas en el refrigerador**.



Preparar

Las batatas tienen una capa cerosa por fuera, así que este seguro de enjuagarlas bien antes de cocinarlas.

Las batatas



¡Las batatas son una **excelente fuente de vitamina A**, una batata pequeña contiene el 231% de la cantidad diaria recomendada!

La vitamina A es ideal para la vista, el cabello brillante y la piel saludable. Son súper fáciles de asar durante aproximadamente una hora en un horno a 425 grados.

**Healthline.com*

¿Sabía que...?

- La batata y el ñame son dos verduras diferentes.
- La verdura oficial de Carolina del Norte es la batata.
- A pesar de su etiqueta "dulce", las batatas tienen un bajo índice glicémico y pueden ser consumidas por diabéticos.

**Healthline.com*

Consejos y trucos

Cocinar patillos de batata con aceite de oliva no solo hace que tengan mejor sabor, sino que también los hace más nutritivos ya que el beta caroteno es un nutriente liposoluble y lo hace más biodisponible.

La batata también es conocida en otros países como camote.

Quesadillas de Batata

Ingredientes (4 porciones)

- 8 pedazos de batata
- Aceite de canola (según sea necesario)
- 1 paquete de tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 1 taza de queso cheddar parcialmente descremado, rallado
- Cebollín finamente picado (al gusto)
- Salsa baja en sodio (al gusto)
- Crema agria o yogur bajo en grasa

Instrucciones:

1. Pásele ligeramente una brocha de aceite a los pedazos de batata y póngalos en la parrilla hasta que las batatas estén suaves pero no blandas. Deje que las batatas se enfríen un poco y después córtelas en dados de $\frac{3}{4}$ de pulgada. Coloque los cubitos de batata sobre una tortilla de harina integral. Cúbralas con queso, cebolletas y otra tortilla.
2. Colóquelas en una plancha ligeramente aceitada o sartén antiadherente y cocínelas hasta que estén ligeramente doradas y crujientes. Dele la vuelta y cocine el otro lado. Cuando haya terminado, retírelas de el sartén y córtelas en porciones.
3. Sirva con crema agria y salsa, ¡buen provecho!

Batatas Caseras

Ingredientes (4 porciones)

- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, pelada y cortada en dados de $\frac{1}{3}$ pulgada
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Caliente 2 cucharadas de aceite de oliva en un sartén grande a fuego medio. Añada las cebollas y saltee, removiendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas. Transfiera las cebollas a un tazón pequeño y reserve.
2. Vierta las otras 4 cucharadas de aceite de oliva a el sartén y suba el fuego a medio alto. Agregue las batatas y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén tiernas y ligeramente doradas, alrededor de 20 minutos.
3. Añada las cebollas reservadas y cocine 2 minutos. Agregue el cilantro y ajuste la sazón al gusto con sal y pimienta. ¡Buen provecho!

提示与烹饪方法:

红薯



购买

寻找坚固，没有裂纹或瘀伤的红薯。



储存

将红薯放在阴凉处。如果放在冰箱外面，它们的味道会更好。



准备

地瓜通常在外面有一层蜡质涂层，因此一定要在烹饪前冲洗干净。

关于红薯的信息:



红薯是极好的维生素A来源。一个小红薯包含231%的建议饮食营养!

维生素A对视力，发质，和漂亮的皮肤都有帮助。他们非常容易烤。只需将它们放在烤箱中约425度。

**Healthline.com*

红薯炸玉米饼

配料 (4人份)

8块红薯块
1包8英寸全麦玉米饼
1杯部分脱脂切达干酪丝
芥花籽油
葱切成薄片
低脂酸奶调味
低钠莎莎酱调味

工序:

1. 用油轻轻刷红薯块并烧烤，直到红薯变软但没有糊状。让土豆稍微冷却，然后切成3/4英寸的小块。将红薯切丁放在全麦玉米饼上。顶上奶酪，大葱和另一个玉米饼。
2. 将玉米饼放在不粘锅上，煮至浅褐色和酥脆。翻过来煮另一面。完成后，从锅中取出切成小块。
3. 与奶油和莎莎酱一起食用。

你知道吗?

- 红薯和山药是两种不同的蔬菜。
- 北卡罗莱纳州的官方蔬菜是红薯。
- 尽管有“甜”标签，但红薯的血糖指数很低，糖尿病患者可以食用。

**Healthline.com*

重点

用橄榄油烹饪红薯菜肴不仅可以使味道更好，而且还可以增加营养，因为β-胡萝卜素是一种脂溶性营养素，橄榄油可以提高生物利用度。

**Thank you to our
translation partner**

亚协为您服务

www.qarinyc.org



النصائح وطرق الطهي: البطاطس الحلوة

كيساديل البطاطس الحلوة

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- 8 شرائح بطاطس حلوة
- 1 باكت من خبز التورتيللا حجم 8 بوصات والمعمول من حبة القمح الكاملة
- 1 كوب جبن شيدر مبشور منزوع الدسم جزئياً زيت كانولا، حسب الحاجة
- شرائح البصل الأخضر الناعمة حسب الرغبة كريمة حامضة قليلة الدسم حسب الرغبة
- صلصة قليلة الصوديوم حسب الرغبة

طريقة الطهي:

1. تُدهن شرائح البطاطس الحلوة بالزيت وتشوى حتى تصبح ناعمة ومستوية. تُترك البطاطس لتبرد قليلاً ثم تُقطع إلى قطع بحجم ¼ بوصة. توضع مكعبات البطاطس الحلوة المقطعة على تورتيللا من القمح الكامل. توضع فوقها الجبنة والبصل الأخضر وتورتيللا أخرى.
2. توضع الكيساديل في مقلاة غير لاصقة وتُطهى حتى يصبح لونها بني فاتح ومقرمش. تُقلب وتُطهى على الجانب الآخر. عند الانتهاء تُرفع من المقلاة وتُقطع إلى قطع للتقديم.
3. تُقدم مع الكريمة الحامضة والصلصة. صحة وعافية!

بطاطس حلوة مهروسة مقليّة

المكونات (تكفي ل 4 أشخاص)

- 6 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- 1 بصلة متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات بحجم ½ بوصة
- 2 حبات بطاطس حلوة كبيرة الحجم، مقطعة إلى مكعبات ¼ بوصة
- 2 ملعقة كبيرة بقودونس طازج ذات الورق المسطح مفروم
- ملح وفلفل مطحون

طريقة الطهي:

1. تُسخن ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُقلّى مع التحريك من حين لآخر حتى ينضج ويصبح لونه بنياً ذهبياً. يُنقل البصل إلى وعاء صغير ويوضع جانباً.
2. تُسكب 4 ملاعق كبيرة متبقية من زيت الزيتون في المقلاة وتوضع على نار متوسطة الحرارة. تُضاف البطاطس وتُطبخ مع التحريك من حين لآخر لمدة 20 دقيقة تقريباً إلى أن تصبح مستوية وذهبية اللون.
3. يُضاف البصل ويُطهى لمدة دقيقتين. يُضاف البقدونس، اضبط التوابل حسب الرغبة بالملح والفلفل. صحة وعافية!

الشراء



ابحث عن البطاطس الحلوة المتماسكة والخالية من التشققات أو الكدمات.

الحفظ



احفظ البطاطس الحلوة في مكان بارد بعيداً عن الضوء. يكون طعمها أفضل إذا حفظت خارج الثلاجة.

التحضير



احرص على شطفها جيداً قبل الطهي، لأن البطاطس الحلوة غالباً ما تكون مغطاة بطبقة شمعية على القشرة.

المعلومات الصحية



البطاطس الحلوة هي مصدر ممتاز لفيتامين "أ". وتحتوي حبة بطاطس حلوة صغيرة واحدة على 231% من الكمية الغذائية الموصى بها من هذا الفيتامين. لفيتامين "أ" فائدة كبيرة للبصر وللحصول على شعر لامع وبشرة جميلة. وتحميها سهل جداً. توضع في الفرن لمدة ساعة تقريباً على درجة حرارة 425 درجة فهرنهايت.

هل تعلم...؟

- البطاطس الحلوة واليام نوعان مختلفان من الخضراوات.
- البطاطس الحلوة هي الخضراوات الرسمية في ولاية كارولينا الشمالية.
- وعلى الرغم من وجود كلمة "حلوة" في تسميتها، إلا أن البطاطس الحلوة تحتوي على مؤشر جلايسيمي منخفض ويمكن لمرضى السكر تناولها.

نصائح

إن طهي أطباق البطاطس الحلوة بالزيت لا يجعل مذاقها أفضل فحسب، بل يجعلها مغذية أكثر. لذا فإن طهيها بالزيت يجعلها قابلة للامتصاص السريع في الجسم بسبب أن مادة البيتا كاروتين هي من العناصر القابلة للذوبان في الدهون.

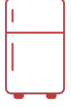
টিপস এবং যেভাবে রান্না করবেন: মিষ্টি আলু

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



কেনা

এমন মিষ্টি আলু বেছে নিন যেগুলো শক্ত এবং যেগুলোতে কোনো ফাটা অংশ বা আঘাতের চিহ্ন নেই।



সংরক্ষণ করা

মিষ্টি আলু একটি ঠাণ্ডা, অন্ধকার জায়গায় রাখুন। ফ্রিজের বাইরে রাখা হলে সেগুলোর স্বাদ বেশি ভালো হয়।



প্রস্তুত করা

প্রায় ক্ষেত্রেই মিষ্টি আলুর বাইরে মোমের মতো একটি প্রলেপ থাকে, তাই রান্না করার আগে ভালোভাবে ধুয়ে নেওয়ার বিষয়টি নিশ্চিত করুন।

স্বাস্থ্য সংক্রান্ত তথ্য

মিষ্টি আলু **ভিটামিন এ-এর একটি চমৎকার উৎস**। একটি ছোট মিষ্টি আলুতে দৈনিক সুপারিশকৃত পরিমাণের 231% ভিটামিন এ রয়েছে! ভিটামিন এ দৃষ্টিশক্তি, উজ্জ্বল চুল, ও সুন্দর ত্বকের জন্য দারুণ ভূমিকা রাখে। এগুলো রোস্ট করা অনেক সহজ। 425 ডিগ্রি ফারেনহাইট তাপমাত্রায় ওভেনে আনুমানিক এক ঘণ্টার জন্য রেখে দিলেই হবে।



আপনি কি জানতেন...?

- মিষ্টি আলু ও ইয়াম দুইটি ভিন্ন সবজি।
- নর্থ ক্যারোলিনার অফিসিয়াল সবজি হলো মিষ্টি আলু।
- এটির নামে “মিষ্টি” থাকলেও, মিষ্টি আলুর **গ্লাইসেমিক ইনডেক্স কম এবং ডায়াবেটিসে আক্রান্তরা এটি খেতে পারেন।**

পরামর্শ

তেল দিয়ে মিষ্টি আলু রান্না করলে শুধু যে স্বাদ বেড়ে যায় তাই নয়; বরং এতে এটি আরো বেশি পুষ্টিকর হয়ে উঠে। বেটা-ক্যারোটিন চর্বিতে দ্রবণীয় একটি পুষ্টি উপাদান, তাই তেলের মধ্যে এটি রান্না করলে এটি আরো বেশি জৈব-সক্রিয় হয়ে উঠে।

মিষ্টি আলুর কোয়াসাদিলা

উপাদান (4টি পরিবেশন)

8টি মিষ্টি আলুর স্ল্যাব
1 প্যাকেট 8-ইঞ্চি আস্ত গমের টর্টিল্লা
1 কাপ আংশিক-স্কিম করা চেনার শ্রেডেড চিজ
ক্যানোলা তেল, প্রয়োজন অনুযায়ী
মিহি করে কাটা সবুজ পেঁয়াজ স্বাদমতো কম চর্বিযুক্ত
সাওয়ার ক্রিম স্বাদমতো
কম সোডিয়ামযুক্ত সালসা স্বাদমতো

নির্দেশনা:

1. মিষ্টি আলুর স্ল্যাবগুলো তেল দিয়ে হালকাভাবে ব্রাশ করুন এবং মিষ্টি আলু নরম কিন্তু তুলতুলে নয় এমন অবস্থায় পোঁছানো পর্যন্ত গ্রিল করুন। আলুগুলো কিছুটা ঠাণ্ডা হতে দিন, তারপর ¾ ইঞ্চি আকারে ডাইস করে কেটে নিন। একটি আস্ত গমের টর্টিলার উপর ডাইস করে কেটে নেওয়া মিষ্টি আলু রাখুন। এর উপর চিজ, সবুজ পেঁয়াজ, ও আরেকটি টর্টিল্লা দিন।
2. এই কোয়াসাদিলা একটি নন-স্টিক প্যানে নিন এবং হালকা বাদামি ও মুচমুচে হয়ে যাওয়া পর্যন্ত রান্না করুন। উল্টে দিন এবং অন্য পাশ রান্না করুন। রান্না করা শেষ হয়ে গেলে প্যান থেকে সরিয়ে নিন এবং পরিবেশন করার জন্য কেটে নিন।
3. সাওয়ার ক্রিম ও সালসার সঙ্গে পরিবেশন করুন। উপভোগ করুন!

মিষ্টি আলুর হ্যাশ ব্রাউন

উপাদান (4টি পরিবেশন)

6 টেবিল-চামচ অলিভ অয়েল
1টি মাঝারি আকারের পেঁয়াজ, খোসা ছাড়ানো
এবং ½ ইঞ্চি ডাইস করে কেটে নেওয়া
2টি বড় মিষ্টি আলু, ¾ ইঞ্চি ডাইস করে কেটে নেওয়া
2 টেবিল-চামচ তাজা সমতল পাতার পার্সলে, কেটে টুকরা করা
লবণ ও মরিচ গুঁড়া

নির্দেশনা:

1. মাঝারি তাপে একটি বড় কড়াইতে 2 টেবিল-চামচ অলিভ অয়েল গরম করে নিন। পেঁয়াজ যোগ করুন ও স্টে করুন, মাঝে মাঝে নেড়ে দিন, যতক্ষণ না নরম ও সোনালি বাদামি হয়ে যায়। পেঁয়াজগুলো একটি ছোট বাটিতে নিন এবং একপাশে রেখে দিন।
2. অবশিষ্ট 4 টেবিল-চামচ অলিভ অয়েল কড়াইতে ঢেলে দিন, তারপর মাঝারি-উচ্চ তাপে রাখুন। আলু যোগ করুন, এবং আনুমানিক 20 মিনিট ধরে রান্না করুন, মাঝে মাঝে নেড়ে দিন, যতক্ষণ না নরম ও সোনালি বাদামি হয়ে যায়।
3. রেখে দেওয়া পেঁয়াজ যোগ করুন, এবং 2 মিনিট ধরে রান্না করুন। পার্সলে দিয়ে টস করে নিন। লবণ ও মরিচ দিয়ে স্বাদ সমন্বয় করে নিন। উপভোগ করুন!

Conseils pratiques et méthodes de cuisson : Patates douces



Achat

Choisir des patates **douces fermes** et **sans fissures ou meurtrissures**.



Conservation

Conserver les patates douces dans un **endroit frais et sombre**. Elles sont plus savoureuses si on les **conserve hors du réfrigérateur**.



Préparation

Les patates douces sont souvent recouvertes d'une pellicule de cire à l'extérieur, il faut donc veiller à bien les rincer avant de les faire cuire.

Informations en matière de santé

Les patates douces sont une **excellente source de vitamine A**. Une petite patate douce contient 231% de l'apport nutritionnel recommandé ! La vitamine A est excellente pour la vue, la brillance des cheveux et la beauté de la peau. Elles sont très faciles à rôtir. Il suffit de les mettre au four pendant environ une heure à 425°F.



Le saviez-vous... ?

- Les patates douces et les ignames sont **deux légumes différents**.
- Le légume officiel de la Caroline du Nord est la patate douce.
- Malgré ce que suggère son appellation « douce », la patate douce a un **indice glycémique faible et peut être consommée par les diabétiques**.

Conseils pratiques

La cuisson à l'huile des plats à base de patates douces n'en améliore pas seulement le goût, elle les rend aussi plus nutritifs. Le bêta-carotène est un nutriment liposoluble, de sorte que la cuisson dans l'huile le rend plus biodisponible.

Quésadillas à la patate douce

Ingrédients (pour 4 personnes)

8 plaques de patates douces
1 paquet de tortillas de blé entier de 8 pouces
1 tasse de fromage cheddar partiellement écrémé râpé
Huile de canola, au besoin
Oignons verts finement émincés à volonté
Crème fraîche allégée à volonté
Salsa à faible teneur en sel, à volonté

Instructions :

1. Badigeonner légèrement d'huile les tranches de patates douces et les faire griller jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas pâteuses. Laisser les pommes de terre refroidir légèrement, puis les couper en morceaux d'un demi-pouce. Déposer des dés de patates douces sur une tortilla de blé entier. Recouvrir de fromage, d'oignons verts et d'une autre tortilla.
2. Placer les quésadillas sur une poêle antiadhésive et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement brunes et croustillantes. Retourner et cuire l'autre côté. Une fois la préparation terminée, retirer de la poêle et couper en morceaux.
3. Servir avec notre crème et notre salsa. Bon appétit !

Pommes de terre rissolées à la patate douce

Ingrédients (4 personnes)

6 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon moyen, pelé et coupé en dés de ½ pouce
2 grandes patates douces, coupées en dés de ¾ de pouce
2 cuillères à soupe de persil plat frais haché
Sel et poivre du moulin

Instructions :

1. Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Ajouter les oignons et les faire revenir, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et dorés. Transférer les oignons dans un petit bol et réserver.
2. Verser les 4 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes dans la poêle et la faire chauffer à feu moyen-vif. Ajouter les pommes de terre et cuire, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées, environ 20 minutes.
3. Ajouter les oignons réservés et cuire 2 minutes. Incorporer le persil. Ajuster l'assaisonnement à volonté avec du sel et du poivre. Bon appétit !

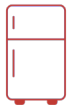
Konsèy ak Fason pou Kuit Manje: Patat Dous

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Achte

Chèche patat dous ki fèm epi ki pa gen kote ki fann oswa pouri.



Konsève

Kenbe patat dous yo yon **kote ki fre, ki sonm**. Yo gen pi bon gou si **pa mete yo nan frijidè**.



Preparasyon

Patat dous yo souvan gen yon kouch sire pa deyò, kidonk, asire w ou byen rensen yo anvan w kuit yo.

Enfòmasyon sou Sante

Patat dous yo se yon **ekselan sou Vitamin A**. Yon ti patat dous gen 231% nan apò pou rejim alimantè yo rekòmande a! Vitamin A bon anpil pou je, fè cheve briye epi pou fè po bèl. Yo fasil anpil pou woti. Annik mete li nan fou pandan anviwon inèdtan nan tanperati 425°F.



Èske w te konnen...?

- Patat dous ak yanm se **de (2) legim diferan**.
- Legim ofisyèl nan North Carolina se patat dous.
- Malgre etikèt "sikre" li a, patat dous yo gen yon **endis glisemi ki fèm epi moun ki dyabetik yo kapab manje yo**.

Konsèy

Lè yo kuit pla abaz patat dous yo avèk luil, sa pa sèlman amelyore gou a; men tou, sa fè li vin pi nitritif. Beta kawotèn se yon nitriman liposolib, se pou rezon sa a ki fè li vin plis biyo-disponib lè yo kuit li nan luil.

Quesadillas abaz Patat Dous

Engredyan (Sèvi 4 moun)

8 plak patat dous
1 pake tòtiya abaz ble antye 8 pous
1 tas fwomaj cheddar ki pa gen anpil grès
Luil Kanola, selon bezwen
Zonyon vèt ki rache byen fen pou bay gou
Krèm frèch alege pou bay gou
Salsa ki pa gen anpil sodyòm, selon gou

Enstriksyon:

1. Badijonnen tranch patat dous yo toupiti avèk luil epi kite yo griye jiskaske yo vin lage san yo pa pat. Kite pòmdeyè yo vin frèt toupiti, apres, koupe yo an moso ki mezire $\frac{3}{4}$ pous. Mete patat dous an fòm de yo sou yon tòtiya abaz ble konplè. Kouvri li ak fwomaj, zonyon vèt, epi yon lòt tòtiya.
2. Mete quesadillas yo sou yon chodyè anti-adezif epi kite yo kuit jiskaske yo yon tijan mawon epi kwoustiyan. Vire li epi kuit lòt bò a. Kou li fini, retire chodyè a epi koupe yo fè moso.
3. Sèvi li avèk krèm epi salsa nou an. Amize w!

Rizole abaz Patat Dous

Engredyan (Sèvi 4 moun)

6 gwo kiyè luil doliv
1 zonyon mwayen, pele epi koupe an $\frac{1}{3}$ de an pous
2 gwo patat dous, koupe an fòm de ki mezire $\frac{3}{4}$ pou
2 gwo kiyè pès plat fre, ki rache
Sèl ak pwav moulen

Enstriksyon:

1. Mete 2 gwo kiyè luil doliv nan yon gwo chodyè epi kite li chofe sou dife mwayen. Ajoute zonyon yo epi fè yo sote, pandan w ap brase li tanzantan, jiskaske yo lage epi yo pran koulè. Mete zonyon yo nan yon ti bòl epi rezève yo.
2. Vide 4 gwo kiyè luil doliv ki rete a nan chodyè a epi kite li chofe sou yon dife mwayen vif. Ajoute pòmdeyè, epi kite yo kuit, brase li detanzantan, jiskaske yo lage epi yo pran koulè, anviwon 20 minit.
3. Ajoute zonyon ki te rete yo, epi kite li kuit pandan 2 minit. Ajoute pès.
4. Ajiste asezonman an avèk sèl ak pwav pou li gou. Amize w!

요리 팁 및 조리 방법: 고구마

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



구입 요령

단단하고 금이 가지 않고 멍이 없는 고구마를 고르세요.



보관 방법

고구마는 서늘하고 어두운 곳에 보관하세요. 냉장고에 보관하지 않는 것이 더 맛있게 먹을 수 있는 비결입니다.



준비하기

고구마는 겉면에 왁스 코팅이 되어 있는 경우가 많기 때문에, 조리 전에 깨끗이 씻어야 합니다.

건강 정보

고구마는 **비타민 A의 훌륭한 공급원**입니다. 작은 고구마 하나에는 권장 섭취량의 231%가 들어 있거든요! 비타민 A는 시력, 윤기 있는 머릿결, 건강한 피부에 좋습니다. 고구마는 굽기도 아주 쉽습니다. 425°F(약 220°C)에서 약 1시간 동안 오븐에 넣기만 하면 됩니다.



알고 계셨나요?

- 고구마와 양(Yam)은 서로 다른 두 가지 채소입니다.
- 노스캐롤라이나 주의 공식 채소는 고구마입니다.
- 이름에 "스위트(달콤한)"가 들어가 있지만, **고구마는 혈당지수가 낮아 당뇨병 환자도 섭취할 수 있습니다.**

팁

고구마 요리를 기름과 함께 조리하면 단지 맛이 좋아질 뿐만 아니라 영양가도 더 높아집니다. 베타카로틴은 지용성 영양소이기 때문에, 기름에 조리하면 체내 흡수가 더 잘됩니다.

고구마 케사디아

재료 (4인분)

고구마 슬라이스 8조각
8인치 통밀 토띠야 1팩
파트 스킴 체다 치즈(저지방) 슈레드 1컵,
카놀라유(필요 시 적당량)
송송 썬 파(기호에 따라), 저지방 사워크림(기호에 따라)
저나트륨 살사(기호에 따라)

조리 방법

- 고구마 슬라이스에 기름을 살짝 바르고, 고구마가 부드러워지만 으깨지지 않을 정도가 될 때까지 그릴에 구워줍니다. 고구마를 살짝 식힌 뒤 ¾인치(약 2cm) 크기로 깎둑썰기합니다. 통밀 토띠야 위에 깎둑썰기한 고구마를 올립니다. 그 위에 치즈, 파를 올리고 토띠야 한 장을 덮습니다.
- 논스틱 팬에 케사디아를 올려 노릇노릇하고 바삭해질 때까지 굽습니다. 뒤집어서 반대쪽도 익혀주세요. 완성되면 팬에서 꺼내 먹기 좋은 크기로 자릅니다.
- 사워크림과 살사를 곁들여서 드세요. 맛있게 드세요!

고구마 해시브라운

재료 (4인분)

올리브유 6큰술
중간 크기 양파 1개(껍질을 벗기고 ½인치 크기로 깎둑썰기)
큰 고구마 2개(¾인치 크기로 깎둑썰기), 신선한 이탈리아 파슬리 2큰술(다진 것)
소금과 후추(기호에 따라)

조리 방법

- 큰 프라이팬에 올리브유 2큰술을 두르고 중불에서 달굽니다. 양파를 넣고 가끔 저어주며 부드럽고 황금빛이 날 때까지 볶습니다. 볶은 양파는 작은 볼에 덜어내어 따로 둡니다.
- 같은 팬에 남은 올리브유 4큰술을 붓고, 중강불로 올립니다. 고구마를 넣고 가끔 저어주면서 약 20분간 부드럽고 노릇노릇해질 때까지 볶습니다.
- 따로 두었던 양파를 넣고 2분간 더 볶습니다. 다진 파슬리를 넣고 섞습니다. 소금과 후추로 간을 맞추세요. 맛있게 드세요!

Советы и способы приготовления: Сладкий картофель

CITY & HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC



Покупка

Отдавайте предпочтение **твердым** корнеплодам **без трещин и пятен**.



Хранение

Храните сладкий картофель в **сухом прохладном месте**. Вкус сохраняется лучше при **хранении вне холодильника**.



Приготовление

Сладкий картофель часто покрывают воском снаружи, поэтому его необходимо тщательно мыть перед приготовлением.

Польза

Сладкий картофель **богат витамином А**. В одной небольшой картофелине содержится 231 % рекомендуемой суточной нормы! Витамин А необходим для зрения, блеска волос и хорошей кожи. Сладкий картофель легко запекать. Просто положите в духовой шкаф примерно на час при температуре 425 °F (220 °C).



Знаете ли вы...?

- Сладкий картофель и ямс — **два разных овоща**.
- Сладкий картофель — официальный овощ Северной Каролины.
- Несмотря на слово «сладкий» в названии у овоща **низкий гликемический индекс** и его могут есть больные диабетом.

Советы

Готовя блюда со сладким картофелем, добавляйте растительное масло: это улучшит вкус и усилит питательные свойства блюда. Бета-каротин растворяется в жирах; чтобы усилить его биодоступность, следует готовить сладкий картофель с маслом.

Кесадилья со сладким картофелем

Ингредиенты (на 4 порции)

8 круглых ломтиков сладкого картофеля
1 упаковка цельнозерновых тортилий 8 дюймов (20 см)
1 стакан тертого сыра «чеддер» низкой жирности
Рапсовое масло (канола) по вкусу
Мелко нарезанный зеленый лук по вкусу
Сметана низкой жирности по вкусу
Соус сальса низконатриевый по вкусу

Способ приготовления:

1. Слегка смажьте сладкий картофель маслом и запекайте на гриле до мягкости (не до стадии пюре). Немного охладите картофель и нарежьте кубиками $\frac{3}{4}$ дюйма (2 см). Наполните цельнозерновую тортилью сладким картофелем. Посыпьте сыром, зеленым луком и накройте второй лепешкой.
2. Положите лепешки на сковороду с антипригарным покрытием и жарьте до хруста и светло-коричневого цвета. Переверните и пожарьте на другой стороне. По готовности извлеките из сковороды и нарежьте на порции.
3. Подавайте со сметаной и соусом сальса. Приятного аппетита!

Оладьи из сладкого картофеля

Ингредиенты (на 4 порции)

6 ст. ложек оливкового масла
1 средняя луковица, очистить от кожуры и нарезать на кубики $\frac{1}{2}$ дюйма (1 см)
2 крупные сладкие картофелины, порезать на кубики $\frac{3}{4}$ дюйма (2 см)
2 ст. ложки свежей петрушки, порубить
Соль и молотый черный перец

Способ приготовления:

1. В большой сковороде разогрейте 2 ст. ложки оливкового масла на среднем огне. Добавьте лук и тушите, периодически помешивая, до мягкости и золотисто-коричневого оттенка. Переложите лук в небольшую миску и отставьте в сторону.
2. Вылейте оставшиеся 4 ст. ложки оливкового масла в сковороду и поставьте на средний огонь. Добавьте картофель и тушите, периодически помешивая, до мягкости и золотисто-коричневого оттенка около 20 минут.
3. Добавьте лук и тушите 2 минуты. Вмешайте петрушку. Приправьте солью и черным перцем по вкусу. Приятного аппетита!

تجاویز اور پکانے کا طریقہ: شکر قندی

کیسادیلا البطاطس الحلوة

اجزاء (چار افراد کے لیے)
8 قتلے شکر قندی کے

- 1 پیکٹ 8 انچ گندم سے بنے ٹورٹیاں
- 1 کپ کم چکنائی والا چیڈر پنیر (کدوکش کیا ہوا)
- حسب ضرورت کینولا آئل
- باریک کٹی ہوئی بری پیاز حسب ذائقہ
- کم چکنائی والی کھٹی دہی (سور کریم) حسب ذائقہ
- کم نمک والی سالسا حسب ذائقہ

ہدایات:

1. شکر قندی کے قتلے ہلکے سے تیل لگا کر گرل کریں یہاں تک کہ وہ نرم ہو جائیں لیکن بالکل نرم ہو کر ڈھیلے نہ ہوں۔ انہیں تھوڑا ٹھنڈا ہونے دیں، پھر تقریباً ¾ انچ کے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ کٹے ہوئے شکر قندی کے ٹکڑے گندم سے بنے ٹورٹیاں پر رکھیں۔ اوپر سے پنیر، بری پیاز، اور ایک اور ٹورٹیاں رکھ دیں۔
2. قسادیلاس کو نان اسٹک پین میں رکھیں اور ہلکی سنہری اور گرگڑا ہونے تک پکائیں۔ پھر پلٹ کر دوسری طرف بھی اتنا ہی پکائیں۔ تیار ہونے پر پین سے نکال کر کھانے کے لیے پیش کرنے کے لیے ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔
3. خمیر اٹھائی ہوئی کریم (سور کریم) اور سالسا کے ساتھ پیش کریں۔ لطف اٹھائیں!

شکر قندی بیش براؤنز

اجزاء (چار افراد کے لیے)
6 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل

- 1 عدد درمیانی پیاز، چھیلی ہوئی اور 1/3 کے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
- 2 عدد بڑی شکر قندیاں، ¾ انچ کے ٹکڑوں میں کٹی ہوئی
- 2 کھانے کے چمچ تازہ چپٹے پتوں والی پارسلے، باریک کٹی ہوئی
- نمک اور پسی ہوئی کالی مرچ حسب ذائقہ

ہدایات:

1. ایک بڑے فرائنگ پین میں درمیانی آئج پر 2 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل گرم کریں۔ پیاز ڈالیں اور کبھی کبھار ہلاتے ہوئے اتنا بھونیں کہ وہ نرم اور سنہری ہو جائے۔ پیاز کو ایک چھوٹے پیالے میں نکال کر الگ رکھ دیں۔
2. فرائنگ پین میں باقی 4 کھانے کے چمچ زیتون کا تیل ڈالیں اور درمیانی سے تیز آئج پر رکھیں۔ اس میں شکر قندی ڈالیں اور تقریباً 20 منٹ تک، بیچ بیچ میں چمچ سے ہلاتے ہوئے، اسے نرم اور سنہری ہونے تک پکائیں۔
3. اس میں بچا کر رکھی ہوئی پیاز شامل کریں اور مزید 2 منٹ تک پکائیں۔ آخر میں پارسلے ڈال کر ہلائیں۔ حسب ذائقہ نمک اور کالی مرچ ڈالیں۔ لطف اٹھائیں!

خریداری



ایسی شکر قندیاں منتخب کریں جو سخت ہوں اور جن پر دراڑیں یا داغ نہ ہوں۔

ذخیرہ



شکر قندی کو ٹھنڈی، تاریک جگہ پر رکھیں۔ یہ فریج سے باہر رکھنے پر ذائقے میں بہتر ہوتی ہے۔

تیاری



شکر قندی کی سطح پر اکثر موم کی تہہ ہوتی ہے، اس لیے پکانے سے پہلے اچھی طرح دھونا ضروری ہے۔

صحت سے متعلق معلومات

شکر قندی وٹامن اے کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک چھوٹی شکر قندی میں روزانہ درکار مقدار کا 231 فیصد وٹامن اے پایا جاتا ہے! وٹامن اے آنکھوں کی بینائی، چمکدار بالوں اور خوبصورت جلد کے لیے مفید ہے۔ اسے روسٹ کرنا بہت آسان ہے۔ بس اسے 425 ڈگری فارن ہائیٹ پر تقریباً ایک گھنٹے کے لیے اوون میں رکھ دیں۔



کیا آپ جانتے ہیں...؟

- شکر قندی اور یم (Yam) دو مختلف سبزیوں ہیں۔
- شمالی کیرولائنا کی سرکاری سبزی شکر قندی ہے۔
- "میٹھا" کہلانے کے باوجود، شکر قندی کا گلیسیمک انڈیکس کم ہوتا ہے اور ذیابیطس کے مریض بھی اسے کھا سکتے ہیں۔

مشورے

شکر قندی کو تیل کے ساتھ پکانا نہ صرف ذائقہ بڑھاتا ہے بلکہ غذائیت میں بھی اضافہ کرتا ہے۔ بیٹا کیروٹین ایک چکنائی میں حل پذیر غذائی جزو ہے، اس لیے اسے تیل کے ساتھ پکانے سے یہ جسم میں بہتر طور پر جذب ہوتا ہے۔