



Sweet potato Stew



Neighbor**Impact**
Food Bank

Ingredients

- 4 Tbl unsalted butter
- 1 yellow onion
- 2 lb sweet potatoes, peeled and cubed
- 1 tsp salt
- 1/4 tsp red pepper flakes
- 1 tbs maple syrup
- 4 cups chicken broth
- 1 tbs soy sauce
- 1 can chickpeas (garbanzo beans) drained and rinsed
- 3 cups of kale, or collard greens
- 1 tbs lime juice
- 3 tbs plain hummus

Instructions

- Heat butter in a large pot or Dutch oven over medium heat. Add onion and cook for about 5 minutes until softened. Add sweet potatoes, 1/2 teaspoon kosher salt, and Aleppo pepper. Cook for another 5 minutes (stirring occasionally), or until the outsides lose their firmness.
- Add maple syrup, stirring so it evenly coats the sweet potatoes. Cook for 1 to 2 more minutes, stirring constantly, to lightly caramelize the syrup.
- Add broth, soy sauce, chickpeas, greens, and lime zest. Simmer gently for about 15 minutes, or until the sweet potatoes are tender.
- Lower heat, and stir in the lime juice and hummus, starting with 3 tablespoons hummus; stir until well integrated. Taste, and add another tablespoon of hummus, if desired, for extra richness and body. Taste for seasoning and balance, adding a bit more soy, lime juice, and/or salt to your liking.

Neighbor Impact is an equal opportunity provider

Visit <https://www.neighborimpact.org/get-help/get-food/recipes/> for more recipe choices!



Guiso de Batata



NeighborImpact

Food Bank

Ingredientes

- 4 cucharadas de mantequilla sin sal
- 1 cebolla amarilla
- 2 libras de batatas, peladas y cortadas en cubitos
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo
- 1 cucharada de jarabe de arce
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 lata de garbanzos escurridos y enjuagados
- 3 tazas de col rizada o col rizada
- 1 cucharada de jugo de lima
- 3 cucharadas de hummus natural

Direcciones

- Caliente la mantequilla en una olla grande o en una olla a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine durante unos 5 minutos hasta que se ablande. Agregue las batatas, 1/2 cucharadita de sal kosher y pimienta de Alepo. Cocine por otros 5 minutos (revolviendo ocasionalmente) o hasta que el exterior pierda firmeza.
- Agregue el jarabe de arce, revolviendo para que cubra uniformemente las batatas. Cocine de 1 a 2 minutos más, revolviendo constantemente, para caramelizar ligeramente el almíbar.
- Agregue el caldo, la salsa de soja, los garbanzos, las verduras y la ralladura de lima. Cocine a fuego lento durante unos 15 minutos o hasta que las batatas estén tiernas.
- Baje el fuego y agregue el jugo de limón y el hummus, comenzando con 3 cucharadas de hummus; revuelve hasta que esté bien integrado. Pruebe y agregue otra cucharada de hummus, si lo desea, para darle más riqueza y cuerpo. Pruebe para sazonar y equilibrar, agregando un poco más de soja, jugo de lima y/o sal a su gusto.

NeighborImpact es un proveedor que ofrece oportunidades de igualdad

Visita <https://www.neighborimpact.org/get-help/get-food/recipes/> para mas recetas!