



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Hasselback Sweet Potatoes with Yogurt Sauce

Ingredients

4 medium sweet potatoes, washed and dried
1 Tbsp olive oil
1 cup canned black beans, drained
1 cup canned yellow corn, drained
1/4 cup cotija cheese (optional)
Chopped fresh cilantro as garnish (optional)

Yogurt Sauce

3/4 cup plain Greek yogurt
1/4 tsp sea salt
1/4 tsp chili powder
1/4 tsp cumin
1/4 tsp garlic powder
Juice of half a lime
1/4 bunch fresh cilantro, chopped

Servings: 4

Prep Time: 10 minutes

Cook Time: 30 minutes

Total Time: 40 minutes

Directions

1. Preheat oven to 350°F. Onto a cutting board, place a potato in between 2 long skewers or chopsticks. Cut thin slices into the potato, making sure not to go all the way through so the bottom remains intact. Repeat with rest of the potatoes.
2. Place potatoes on a baking sheet and evenly coat them with olive oil. Bake for 25-30 minutes, or until golden brown. A fork should easily go through the potato when it's done baking.
3. Meanwhile, combine yogurt sauce ingredients into a bowl, mix well and refrigerate.
4. Once potatoes are cooked through, top with sauce, black beans, corn and cotija cheese (if using). Garnish with chopped cilantro.



Scan code for
more recipes

Authors: Tadashi O. and Toni G., Partner Agency



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Camotes a la Hasselback con salsa de yogur

Ingredientes

4 camotes medianos, lavados
1 Cda de aceite de oliva
1 taza de frijoles negros en lata, escurridos
1 taza de maíz amarillo en lata, escurrido
1/4 de taza de queso cotija (opcional)
Cilantro fresco picado como decoración
(opcional)

Salsa de yogur

3/4 de taza de yogur griego natural
1/4 cdta de sal de mar
1/4 cdta de chile en polvo
1/4 cdta de comino
1/4 cdta de ajo en polvo
Jugo de medio limón
1/4 de manojo de cilantro fresco, picado

Porciones: 4

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Tiempo Total: 40 minutos

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F. En una tabla de pizarra, coloque un camote entre 2 brochetas largas o palillos. Haga cortes finos en el camote, asegurándose de no atravesarlo completamente para que la parte inferior permanezca intacta. Repita con el resto de los camotes.
2. Coloque los camotes en una bandeja para hornear y úntelos uniformemente con aceite de oliva. Hornee de 25 a 30 minutos, o hasta que estén dorados. Cuando el camote esté listo, un tenedor debe poder atravesarlo fácilmente.
3. Mientras tanto, combine los ingredientes de la salsa de yogur en un tazón, mezcle bien y refrigere.
4. Una vez que los camotes estén cocidos, cúbralos con la salsa, los frijoles negros, el maíz y el queso cotija (en caso de usarlo). Decore con cilantro picado.



Escanee
el código para
más recetas

Autor: Tadashi O. and Toni G., Agencia Asociada



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



Khoai Lang Hasselback Sốt Sữa Chua

Nguyên liệu

- 4 củ khoai lang cỡ vừa, rửa sạch rồi để ráo
- 1 muỗng canh dầu ô liu
- 1 chén đậu đen đóng hộp, để ráo nước
- 1 chén ngô vàng đóng hộp, để ráo nước
- 1/4 chén phô mai cotija (tùy chọn)
- Rau mùi tươi xắt nhỏ để trang trí (tùy chọn)

Sốt Sữa Chua

- 3/4 chén sữa chua Hy Lạp không đường
- 1/4 muỗng cà phê muối biển
- 1/4 muỗng cà phê ớt bột
- 1/4 muỗng cà phê hạt thì là
- 1/4 muỗng cà phê bột tỏi
- Nước cốt của nửa quả chanh
- 1/4 bó rau mùi tươi, xắt nhỏ

Phần ăn: 4 người

Thời gian chuẩn bị: 10 phút

Thời gian nấu: 30 phút

Tổng thời gian: 40 phút

Hướng dẫn

1. Làm nóng lò ở nhiệt độ 350°F. Đặt củ khoai vào giữa 2 que xiên hoặc đũa dài bên trên thớt. Cắt khoai thành từng lát mỏng, đảm bảo không cắt rời hẳn để phần dưới của củ khoai vẫn giữ nguyên. Cứ cắt như vậy với phần khoai còn lại.
2. Đặt khoai lên khay nướng rồi phết đều dầu ô liu lên. Nướng trong 25 – 30 phút hoặc cho đến khi khoai ngả màu nâu vàng. Dùng một chiếc nĩa xuyên vào củ khoai, nếu chiếc nĩa xuyên qua dễ dàng thì tức là khoai đã chín.
3. Trong thời gian chờ đợi, cho các nguyên liệu và sữa chua vào tô rồi trộn đều, để trong tủ lạnh.
4. Sau khi khoai chín, phủ nước sốt, rắc đậu đen, ngô và phô mai cotija lên trên (nếu có). Trang trí bằng rau mùi xắt nhỏ.



Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn

Tác giả: Tadashi O. and Toni G., Cơ quan cộng sự



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY



風琴地瓜搭配優格醬

食材

- 4 顆中型地瓜，洗過後晾乾
- 1 大匙橄欖油
- 1 杯罐頭黑豆，瀝乾
- 1 杯罐頭玉米粒、瀝乾
- 1/4 杯科蒂亞起司 (cotija cheese)
(自行選擇)
- 新鮮香菜切碎作為裝飾 (自行選擇)

優格醬

- 3/4 杯原味希臘優格
- 1/4 小匙海鹽
- 1/4 小匙辣椒粉
- 1/4 小匙茴香
- 1/4 茶匙大蒜粉
- 半顆萊姆汁
- 1/4 棵新鮮香菜，切後備用

份量：4

準備時間：10 分鐘

烹調時間：30 分鐘

總時間：40 分鐘

步驟

1. 將烤箱預熱至 350° F。在砧板上將地瓜置於兩根長細棍或筷子之間，輕切地瓜，請留意不要切到底，以保持底部完好。其他的地瓜也是這樣如法炮製。
2. 將地瓜放在烤盤上，均勻覆蓋橄欖油。烤 25-30 分鐘或至地瓜表面金黃。當烤熟後，叉子應能輕易插入地瓜中。
3. 同時，將優格醬的食材放入碗中拌勻，放入冰箱冷藏。
4. 當地瓜熟後，放上醬料、黑豆、玉米粒和科蒂亞起司 (若有使用)。最後，以香菜作為裝飾。

作者：Tadashi O. 和 Toni G.，
合作伙伴机构



掃描代碼可獲得更多的食譜