



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

WHITE POTATOES 4 WAYS

Skillet Hash (serves 4)

- 2 large potatoes, diced
- 2-3 tablespoons vegetable or olive oil
- 2 chicken sausages (or any cooked ground meat)
- 1 small yellow onion, diced
- 1-2 bell pepper, diced
- 1-2 zucchini, diced
- 1 can of diced tomatoes, drained
- 2 cloves garlic (peeled and minced)
- 1/2 tsp chili powder
- dash of paprika
- salt & pepper to taste
- 1 cup Shredded cheese (optional)

1) Place potatoes in a microwave-safe dish. Toss with salt, pepper, and oil. Cover the bowl with plastic wrap and microwave for about 8 minutes or until tender.

2) In a large skillet, saute onion in 1 tablespoon of oil until translucent.

3) Add bell pepper, zucchini, and meat to the skillet. Once tender, add in diced tomatoes, garlic, spices, and cooked potatoes. Cook for an additional 5-10 minutes to blend flavors. Top with cheese if desired.

Harvest Vegetables (serves 6)

- 2 large potatoes, peeled and cubed
- 1 yellow onion, diced
- 1 butternut squash, peeled and cubed
- 4 carrots, peeled and sliced
- 1 sweet potato, peeled and cubed
- 2 tablespoons vegetable oil
- salt & pepper, to taste
- Parmesan cheese for topping (optional)

1) Preheat the oven to 400°F. Prepare a large baking sheet with foil and non-stick cooking spray.

2) Placed diced vegetables onto the baking sheet and spread evenly. Drizzle with oil. Sprinkle with salt and pepper.

3) Cook for about 40-50 minutes, flipping the vegetables at least once midway through cooking. Sprinkle with parmesan before serving.

Broccoli Baked Potatoes

- 6 potatoes, medium
- 3 broccoli stalks
- 1/4 cup milk, 1%
- 1 cup cheddar cheese
- salt and pepper to taste

1) Preheat the oven to 350°F.

2) Scrub potatoes. Prick the skin of the potatoes in several places.

3) Bake for 30-60 minutes or until soft.

4) Peel broccoli stems. Steam broccoli just until tender and chop into small pieces.

5) Slice the potatoes in half. Scoop the insides into a bowl with the broccoli (hold on to the skins!). Add milk, 3/4 cup cheese, salt, and pepper. Mash and mix together.

6) Put the potato mixture into the potato skins and sprinkle with the remaining 1/4 cup of cheese. Microwave to heat through and melt the cheese.

One Pot Vegetable Soup

- 2 tablespoons oil
- 1 onion, chopped finely
- 3 cloves garlic, minced
- 1 1/2 cup frozen peas and carrots
- 1 cup frozen green beans
- 1 cup frozen corn
- 1 cup frozen cauliflower rice
- 3 stalks celery, diced
- 2 medium potatoes, peeled and diced
- 2 teaspoons Italian seasoning
- 5 cups vegetable broth
- 2-15oz. cans diced tomatoes
- 1-15oz can beans, drained and rinsed
- 1 bay leaf
- 2 tablespoons dried parsley
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon salt
- black pepper to taste

1) Place all ingredients in an instant pot (cook on pressure cooker setting for 10 minutes) OR stovetop pot (bring to boil and then reduce heat to low for about 45 minutes or until potatoes are tender).

BLANCO PATATAS 4 FORMAS



Reach Out Lakota

6561 Station Road
West Chester, OH 45069
513-779-7515
info@reachoutlakota.org

Sopa de verduras en una olla

- 2 patatas grandes, cortadas en dados
- 2-3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- 2 salchichas de pollo (o cualquier carne picada cocida)
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en dados
- 1-2 pimientos, cortados en dados
- 1-2 calabacines, cortados en dados
- 1 lata de tomates en dados, escurridos
- 2 dientes de ajo (pelados y picados)
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- una pizca de pimentón
- sal y pimienta al gusto
- 1 taza de queso rallado (opcional)

1) Poner las patatas en un plato apto para microondas. Mézclalas con sal, pimienta y aceite. Cubrir el recipiente con una envoltura de plástico y calentar en el microondas durante unos 8 minutos o hasta que estén tiernas.

2) En una sartén grande, saltear la cebolla en 1 cucharada de aceite hasta que esté transparente.

3) Añade el pimiento, el calabacín y la carne a la sartén. Una vez que estén tiernos, añade los tomates en dados, el ajo, las especias y las patatas cocidas. Cocinar durante 5-10 minutos más para mezclar los sabores. Cubra con queso si lo desea.

Vegetales de la cosecha (para 6 personas)

- 2 patatas grandes, peladas y cortadas en cubos
- 1 cebolla amarilla, cortada en dados
- 1 calabaza, pelada y cortada en cubos
- 4 zanahorias, peladas y cortadas en rodajas
- 1 boniato, pelado y cortado en cubos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- sal y pimienta, al gusto
- queso parmesano para cubrir (opcional)

1) Precalentar el horno a 400°F. Prepare una bandeja de horno grande con papel de aluminio y spray antiadherente para cocinar.

2) Colocar las verduras cortadas en dados en la bandeja del horno y repartirlas uniformemente. Rociar con aceite. Espolvorear con sal y pimienta.

3) Cocinar durante unos 40-50 minutos, dando la vuelta a las verduras al menos una vez a mitad de la cocción. Espolvorear con parmesano antes de servir.

Patatas al horno con brócoli

- 6 patatas medianas
- 3 tallos de brócoli
- 1/4 de taza de leche, 1%.
- 1 taza de queso cheddar
- sal y pimienta al gusto

1) Precalentar el horno a 350°F.

2) Frote las patatas. Pinchar la piel de las patatas en varios lugares.

3) Hornear durante 30-60 minutos o hasta que estén blandas.

4) Pelar los tallos del brócoli. Cocer al vapor el brócoli hasta que esté tierno y cortarlo en trozos pequeños.

5) Cortar las patatas por la mitad. Poner el interior de las patatas en un bol junto con el brócoli (¡no pierdan la piel!). Añade la leche, 3/4 de taza de queso, sal y pimienta. Triturar y mezclar.

6) Poner la mezcla de patatas en las pieles de patata y espolvorear con el 1/4 de taza de queso restante. Calentar en el microondas para que el queso se derrita.

Hash a la sartén (para 4 personas)

- 2 patatas grandes, cortadas en cubos
- 1 taza de agua o caldo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 salchichas de pollo (o cualquier carne picada)
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en dados
- 1 pimiento morrón, cortado en cubos
- 1 calabacín cortado en dados
- 1 lata de tomates cortados en dados (enlatados o frescos)
- 2 dientes de ajo (pelados y picados)
- 4 huevos grandes (opcional)
- 1 taza de queso rallado (opcional)

1) Poner las patatas y el agua en una sartén y llevar a ebullición a fuego alto. Reducir el fuego a bajo y cocinar unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que el agua se haya absorbido.

2) Añadir a la sartén con las patatas el aceite, la salchicha, la cebolla, el pimiento, el calabacín, los tomates en dados y el ajo. Cocinar unos 20 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que la cebolla esté transparente y las patatas estén tiernas.

3) Dividir el hash en 4 porciones y cubrir cada una con un huevo pasado por agua y queso rallado.