



NWA FARMERS' MARKET ALLIANCE



ROASTED SWEET POTATOES

WITH: CHEF SOPHIA MARION





INGREDIENTS

Simple Roasted Sweet Potatoes:

- 2lbs Sweet Potato
- 2 Tablespoons Vegetable Oil/Olive Oil
- 1 Teaspoon Salt
- 1/2 Teaspoon Pepper

Optional Spices & Flavor Combinations:

- Smoky & Savory: lime, chive/green onion, cumin, paprika, chili flakes
- Warm & Sweet: cinnamon, nutmeg

DIRECTIONS

1. Preheat the oven to 450°F
2. Wash sweet potatoes in kitchen sink or basin, keep skin intact
3. If potatoes are long, cut in half widthwise
4. Cut lengthwise into sticks or strips
5. Cube sticks into bite-sized pieces. Make sure the cubes are not too thick to ensure even cooking
6. Toss cubes in a mixing bowl with salt and pepper (add optional spices)
7. Spread on a cookie sheet or brownie pan in a single layer
8. Roast at 450°F until tender and golden brown, or for about 20 minutes, rotating the pan and flipping the cubes halfway through cooking

Roasted sweet potatoes can be served in a variety of ways:

- Topping for salad made w/ greens or lettuce
- Filling for tortilla, in enchiladas
- Added to soups
- Simple side dish

Storage: Store leftovers in the refrigerator in a covered container. Eat within 3-5 days of preparing.

Make ahead instructions: Prepare sweet potatoes up to 3 days in advance. Reheat in the microwave, in the oven at 350 degrees, or on the stovetop in a skillet with a little bit of oil.



NWA FARMERS' MARKET ALLIANCE



CAMOTE ROSTIZADO

CON EL: CHEF SOPHIA MARION





INGREDIENTES

Camote Rostizado:

- 2 lbs de camotes
- 2 cucharadas de aceite vegetal/aceite de olivo
- 1 cucharada de sal
- 1/2 cucharada de pimienta

Combinaciones opcionales de especias y sabores:

- Humeado y Salado: limón, cebollín/cebolla verde, comino, paprika, copos de chile
- Caliente y Dulce: canela, nuez moscada

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 450°
2. Lave el camote en la piletta o vasija, mantenga la cascara intacta
3. Si los camotes están muy largos, córtelos a la mitad
4. Córtelos a lo largo en barras o tiras
5. Córtelos en cuadritos. Asegúrese que no estén muy gruesos para asegurar que se cosan bien
6. Ponga los cubos en tazón con sal y pimienta (puede poner otras especias a su gusto)
7. Úntelos en una hoja para cocinar galletas o una sartén en una sola capa
8. Rostice a 450° hasta que estén blandos y dorados, o por 20 min, rostizando la sartén y volteando los cubitos a la mitad del tiempo de cocción

Los camotes rostizados pueden ser servidos en diferentes maneras:

- Pueden ser usados como ingredientes para una ensalada verde o lechuga
- Relleno para una enchilada
- Puede usado en sopas
- Un platillo sencillo complementario

Almacenamiento: Almacene el sobrante en el refrigerador en un contenedor cerrado. Cómase de 2-5 días después ser preparado.

Preparación por adelantado: Prepare los camotes tres días antes. Recaliente en el microondas, o en el horno a 350°, o en la estufa en un sartén con un poco de aceite.



NWA FARMERS' MARKET ALLIANCE



Uḡuumḡ in Piteto Tōñal Eḡam Waan (Simple)

IPPĀN RIKŌMAT SOPHIA MARION





KĀRE KO AN IŌK IN

Uṃuṃ in Piteto Tōñal Eḷam Waan (Simple):

- 2 boun Piteto Tōñal
- 2 Tebōljibuun Vegetable Oil/Olive Oil
- 1 Tijibuun Joḡoḷ
- ½ Tijibuun Pepa (Pepper)

Bar Jet Kein Kāre Ko Remaroñ Kōjerbali ñan Kōnnḡiki:

- Enāmen Attitti & Obrak Kōn Elōñ Kain Nām Ko: lime, chive ak green onion, cumin, paprika, chili flake ko
- Eokmāññāñ im Etōñal: cinnamon, nutmeg

KŌMEḶEḶE KO

1. Kōmāññāñ uṃ eo ñan 450°F ṃokta jen taake
2. Kwaḷi piteto tōñal ko ilowan sink eo ak ilowan juon pejin, jab joḷoḷ kilier
3. Eḷaññe piteto ko raetok, ṃwijiti lukweir (tu depakpakin) ñan ruo ṃōttan
4. ṃwijṃwij kowaetoktok bwe piteto ko ren aidik ak iddik
5. Kowaidikdiki ñan jaij in jukweea ko (cubes) ak bōkan kijji. Lale bwe ṃwijṃwij jukweea ko ren jab lukkuun mijel bwe en jokkin wōt juon aer kōmat
6. Juloḷ ṃwijṃwij jukweea ko ilo juon booḷ (bowl) ippān joḡoḷ im pepa (kwōmaroñ kāre spice ak kein kōnnḡ ko jet)
7. Ereraki ion juon paan in kōmat cookies ak brownie ilo juon wōt ṃalen (layer) ak jab ion doon
8. Uṃni ilo 450°F ñan ñe repidodo im oktak kōḷarier ñan būrawūn eḷ eṃṃan joñan (golden brown), ak ñan tarin 20 minit, ukukote paan eo im ukukoti piteto ko rejukweea (cube) ilo ioḷapenḷoḷ in aer kōmat

Piteto tōñal ko kar eṃōj uṃni ak kōmatti ion kijeek remaroñ ajeej (serve) ilo elōñ jekjek ko:

- Likit ion salad kōṃṃan jen bōlōk kūrīin ko ak lettuce
- Kanne lowaan bilawe doulul ñe etan tortilla, ilo ṃōñā ñe etan enchiladas
- Kobaik ippān soup ko
- Juon ṃōñā eḷam waan ak epidodo kōṃṃane im ej bar juon iaan ṃōñā ko jet ijelloḷkwin lukkuun ṃōñā eo (side dish)

Kakkon: Kakoñi bwe in ṃōñā ko ilo aijboḷoḷ eo ilo juon nien ṃōñā ewōr mejen. Kañi ilowaan 3-5 raan jen raan eo eṃōj kepooji.

KōmeḶeḶe ko kōn kilen keppopo ṃoktaḷoḷ: Kepooji piteto tōñal ko lōñḷoḷ ñan 3 raan ṃoktaḷoḷ. Bar kōmāññāñi ilo microwave eo, ilo uṃ eo kōn 350 degree bwilin, ak ilo ion jitoob eo ilo juon ainbat in kōmat ippān jidik oil ak kūrīij.