



СПРОСИТЕ
У РЕБЕНКА,
ЧТО ОН ЗНАЕТ
О СЛАДКОМ
КАРТОФЕЛЕ!

СЛАДКИЙ КАРТОФЕЛЬ!

В этом месяце мы узнаем всё о сладком картофеле и картошке. Хотя сладкий картофель это тропический овощ, он также выращивается и у нас в Орегоне! Они выращиваются в разных цветах и видах. Сладкий картофель можно купить на фермерских рынках и в продуктовых магазинах. Попробуйте запечь сладкий картофель или картошку в духовке целиком. Или, нарежьте и добавьте немного масла и пожарьте пока станут мягкие. Сладкий картофель тоже вкусен когда толченый, обжаренный или преготовлен в супе.

★ ПОДСКАЗКИ

- Выбирайте жесткие и сухие плоды. Не покупайте вялый, с морщинами или пророщенный и порченный картофель.
- Хранить в сухом прохладном помещении. Подойдет кладовка или гараж. Не храните сладкий картофель в холодильнике.
- Мойте плоды только перед приготовлением.



Дети могут готовить: Сладкий Картофель

Дети могут помогать с приготовлением сладкого картофеля и картошки

- Толочь приготовленный сладкий картофель и картошку
- Мешать нарезанный картофель с оливковым маслом и солью чтобы приготовить для запекания. Это можно тоже делать положив немного масла, соль, специи и кабачок в пластиковый пакет с застёжкой и трясти.
- Добавлять йогурт, зелёный лук, специи или другие начинки наверх готового сладкого картофеля или картошки.

РЕЦЕПТ. МЫ ЕГО ПОПРОБОВАЛИ В
КЛАССЕ! ВЫ ПОПРОБУЙТЕ ДОМА.

СЛАДКАЯ ТОЛЧЕННАЯ КАРТОШКА 6 ПОРЦИЙ

2 lbs. сладкого картофеля (4-6 среднего размера)
3/4 чайной ложки соли
Чёрный перец по вкусу
2 стол. ложки. Масла или молока (не обязательно)

Доведите воду до кипения. И положите в нее очищенный и нарезанный кубиками картофель. Варите на медленном огне до размягчения (примерно 20 минут).

Потолките картофель. Добавьте соли перца молока или масла. Готово наслаждайтесь!

*Примечание: Не оставляйте очищенный картофель на воздухе – он чернеет. Залейте его водой с несколькими каплями лимона или уксуса.