

Lentil Shepherds Pie



Servings: 4

Prep time: 1 hour 10 minutes



INGREDIENTS:

- 2 medium sweet potato
- 2 tbsp butter, unsalted
- 1 1/2 cups lentils, rinsed (can use canned or dried)
- 1 cup frozen vegetables, mixed
- 3 cups low sodium vegetable broth
- salt and pepper, to taste

DIRECTIONS:

1. Pre-heat the oven to 425 degrees. Chop the sweet potatoes into 1-inch 8 pieces. Bring 2 cups of water to a boil over high heat and add the sweet potatoes. Cook until they are easily pierced with a fork, about 20 minutes.
2. Drain the water and use a fork to mash the potatoes. When they are almost completely mashed, add the butter and a sprinkle of salt and pepper. Continue mashing until smooth.
3. In a saucepan, combine the lentils, frozen vegetables and broth. Cover and cook for 20 minutes, until lentils are cooked, and liquid has reduced by about 50 percent. Add 2 tbsp of sweet potato to the pot and stir to thicken the mixture.
4. Grease an 8x8 baking pan and spoon the lentil mixture in. Spread the potatoes over the top to cover the lentils, then bake for 20 minutes.
5. Cool slightly before serving.

This material was funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This institution is a provider of equal opportunities.

Pastel de pastores de lentejas



Porciones: 4

Tiempo: 1 hora 10 minutos



INGREDIENTES:

- 2 batatas medianas
- 2 cucharadas de mantequilla, sin sal
- 1 1/2 tazas de lentejas, enjuagadas
- 1 taza de verduras congeladas, mezcladas
- 3 tazas de caldo de verduras
- sal y pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalienta el horno a 425 grados. Picar las batatas en 1 pulgada 8 piezas. Ponga a hervir 2 tazas de agua a fuego alto y agregue las batatas. Cocine hasta que se perforan fácilmente con un tenedor, unos 20 minutos.
2. Escurrir el agua y usar un tenedor para triturar las papas. Cuando estén casi completamente triturados, añadimos la mantequilla y una pizca de sal y pimienta. Continúe machacando hasta que quede suave.
3. En una cacerola, combina las lentejas, las verduras congeladas y el caldo. Cubra y cocine durante 20 minutos, hasta que las lentejas estén cocidas, y el líquido se haya reducido en aproximadamente un 50 por ciento. Agregue 2 cucharadas de batata a la olla y revuelva para espesar la mezcla.
4. Engrasar una bandeja para hornear de 8x8 y colocar con una cuchara la mezcla de lentejas. Extiende las papas por encima para cubrir las lentejas, luego hornea durante 20 minutos.
5. Enfriar ligeramente antes de servir.

Este material era financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP. Esta institución es proveedora de igualdad de oportunidades.