

# Sweet Potato Brussels Bowls



## INGREDIENTS

### BOWLS

- 2 sweet potatoes cut into 3/4 inch cubes
- 1 pound brussels sprouts
- 1 can chick peas (garbanzo beans)
- 1 cup brown rice
- 1 pomegranate

### DRESSING

- 1 lemon
- 1 garlic clove
- 4 tablespoons tahini
- 2-4 tablespoons water

## DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400 degrees F.
2. Cook rice according to package instructions. \*\*Brown rice can take up to an hour to cook but can be prepared in advance and stored in the refrigerator.
3. Wash sweet potatoes and cut them into cubes. Spread the potatoes out on a shallow roasting pan or a rimmed baking pan.
4. Wash brussels sprouts, cut in half and spread them out on a baking pan with the cut side facing down.
5. Rinse chick peas and pat with a kitchen towel. Spread them out on baking pan.
6. *Lightly spray them with oil and salt and pepper if desired.*
7. Roast the vegetables and beans in the oven for 20-30 minutes. Take out and toss them halfway through. They are finished when they have lightly browned.
8. Squeeze lemon to get about 1-2 tablespoons juice.
9. Mince 1 garlic clove
10. Whisk lemon juice, tahini and garlic and warm water in small increments if needed to thin to preferred consistency.
11. Once everything is done cooking, combine into bowls and top with pomegranate seeds and tahini sauce as desired

## HOW TO SEED A POMEGRANATE

1. Locate the stem, and make a thin slice across the fruit, to reveal the pomegranate's insides. You'll notice the pomegranate is divided into four to five sections by the white pulp.
2. Using the blade of the knife, carefully make an incision from the open part of the fruit following a line of pulp all the way to the bottom of the fruit. Repeat for the remaining sections.
3. Now use your hands to pull apart the sections.
4. Remove the large middle membrane.
5. Place the pomegranate in your hand, with the opened end facing your palm, and place over a bowl of water.
6. Using the back of a wooden spoon, tap the skin of the pomegranate until most of the seeds have fallen out.
7. Remove the remaining seeds by hand - if needed - making sure to toss out the pulp.
8. You'll notice the pulp will float and the seeds will sink, which helps separate them easily.



# Tazones de Papa Dulce y Bruselas



## INGREDIENTES

### TAZONES

- 2 papas dulces cortadas en cubos de 3/4 de pulgada
- 1 libra de Bruselas
- 1 lata de garbanzos
- 1 taza de arroz integral
- 1 granada

### ADEREZO

- 1 limón
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de tahini
- 2-4 cucharas de agua

## DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 400 grados F.
2. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete. \*\*El arroz integral puede tardar hasta una hora en cocinarse, pero puede prepararse con anticipación y guardarse en el refrigerador.
3. Lavar las papas dulces y cortarlas en cuadritos. Extienda las papas en una bandeja poco profunda para hornear.
4. Lave las bruselas, córtelas por la mitad y extiéndalas en una bandeja de horno con el lado cortado hacia abajo.
5. Enjuague los garbanzos y séquelos con una toalla de cocina. Extiéndalos en la bandeja.
6. Rocíelos ligeramente con aceite, sal y pimienta, si lo desea.
7. Asar las verduras y garbanzos en el horno durante 20-30 minutos. Sáquelos y revuélvalos a mitad de tiempo. Estarán listos cuando se hayan dorado ligeramente.
8. Exprimir el limón para obtener unas 1-2 cucharadas de zumo.
9. Picar 1 diente de ajo
10. Batir el zumo de limón, el tahini, el ajo y el agua tibia en pequeños incrementos si es necesario para diluir hasta obtener la consistencia deseada.
11. Una vez que todo se haya cocinado, coloque en tazones y añada los granos de granada y la salsa de tahini al gusto.

## CÓMO QUITAR LAS SEMILLAS DE UNA GRANADA

1. Localice el tallo y haga un corte fino al rededor de la fruta para descubrir el interior de la granada. Observará que la granada está dividida en cuatro o cinco secciones por la pulpa blanca.
2. Con la hoja del cuchillo, haga con cuidado una incisión desde la parte abierta de la fruta siguiendo una línea de pulpa hasta el fondo de la fruta. Repita la operación con las secciones restantes.
3. A continuación, separe las secciones con las manos.
4. Retire la membrana central grande.
5. Coloque la granada en la mano, con el extremo abierto hacia la palma, y póngala sobre un recipiente con agua.
6. Con la parte de atrás de una cuchara de madera, golpee la piel de la granada hasta que la mayoría de los granos se hayan caído.
7. Retire los granos restantes con la mano, si es necesario, y asegúrese de tirar la pulpa.
8. Verá que la pulpa flota y los granos se hundan, lo que facilita su separación.

