

Metrocrest

RECIPE BOOK

CONTENTS

Potatoes	Pg 1 to 8
Oats	Pg 9 to 16
Veggies	Pg 17 to 26
Rice	Pg 27 to 32
Pasta	Pg 32 to 40

1

Potato Wedges

Ingredients

3 Large Potatoes	1/2 tsp pepper	1 tbsp paprika
1/3 cup olive oil	1 tbsp garlic powder	
1 tsp salt	1 tbsp Orgeano	

Preparation

1. Preheat oven to 400 F (200 C).
2. Wash the potatoes. Cut them in half and slice them into wedges.
3. Toss the wedges in olive oil and add seasoning.
4. Place the wedges on a baking sheet with the skin side down.
5. Bake 40-50 minutes.
6. Enjoy.

Gajos De Patata

Ingredientes

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 3 papas grandes | 1/2 cucharada de pimienta |
| 1/3 taza de aceite de oliva | 1/2 cucharada de ajo en polvo |
| 1 cucharadita de sal | 1/2 cucharada de orégano |
| | 1 cucharada de pimentón |

Preparation

1. Precaliente el horno a 400 F (200 C).
2. Lava las papas. Córtalos por la mitad y córtalos en gajos.
3. Mezcle las cuñas en aceite de oliva y agregue el condimento.
4. Coloque los gajos en una bandeja para hornear con la piel hacia abajo.
5. Hornee 40-50 minutos.
6. Disfrutar.

Spicy Potato

Ingredients

1 lb potatoes	1 can tomato paste	6 tbsp oil
1-2 tbsp of salt	1 can tomato sauce	1 tsp cumin powder
6 dried whole chillie	4 cloves garlic	
	2 tbsp lemon juice	

Preparation

1. Wash and boil the potatoes. Add salt.
2. Make the chilli paste. Soak the red chillies and garlic in a little water. Let them sit for 1 hr. Then blend them to make the paste.
3. Once the potatoes have cooked, remove the skin and cut them into cubes.
4. Heat oil in a pot. Once heated, add the chille paste. Cook it for a few minutes. Keep stirring. Make sure it doesn't burn or stick to the pot.
5. Add cumin and cook until the oil floats to the top.
6. Add tomato paste, tomato sauce, and lemon juice. Mix.
7. Add the potatoes in the sauce and coat them. Be careful not to mash the potatoes. Cook for 5-10 mins. Garnish with cilantro and enjoy.

Patata Picante

Ingredientes

1 libra de patata	1 lata de pasta de tomate	6 cucharadas de aceite
1-2 cucharadas de sal	1 lata de salsa de tomate	1 cucharada de comino en polvo
6 chiles secos enteros	4 dientes de ajo	2 cucharadas de jugo de limón

Preparation

1. Lava y hierva las papas. Agregue sal.
2. Haz la pasta de chile. Remojar los chiles rojos y el ajo en un poco de agua. Déjalos reposar durante 1 h. Luego mézclalos para hacer la pasta.
3. Una vez cocidas las patatas, quitarles la piel y cortarlas en cubos.
4. Calentar el aceite en una olla. Una vez caliente agregar el chile pegar. Cocínalo durante unos minutos. Sigue revolviendo. Asegúrate de que no se queme ni se pegue a la olla.
5. Agregue el comino y cocine hasta que el aceite flote en la parte superior.
6. Agregue la pasta de tomate, la salsa de tomate y el jugo de limón. Mezcla.
7. Agregue las papas en la salsa y cúbralas. Tenga cuidado de no triturar las papas. Cocine durante 5-10 minutos. Decora con cilantro y disfruta.

5

Potato Cutlet

Ingredients

- 4 to 5 potatoes (boiled and grated)
- 1 cup leftover taco meat
- 2 tbsp cornstarch
- 4 tbsp bread crumbs
- 2 green chile (chopped)
- 2 tbsp finely chopped cilantro
- 1 tsp salt (adjust to taste)
- 1/2 tsp red chile powder
- 4 to 6 tsp of oil

Preparation

- 1 Mix grated potatoes and all of the ingredients above except for the oil.
2. Make equal sized balls and flatten them and place them on a tray. Then set them aside
3. Heat oil in a pan and shallow fry them.
4. Enjoy.

Chuleta De Patata

Ingredientes

- 4 a 5 papas (hervidas y ralladas)
- 1 taza de carne de taco sobrante
- 2 cucharadas de maicena
- 4 cucharadas de pan rallado
- 2 chiles verdes (picados)
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- 1/2 cucharadita de chile rojo en polvo
- 4 a 6 cucharaditas de aceite

Preparation

- 1 Mezclar las patatas ralladas y todos los ingredientes anteriores excepto el aceite.
2. Hacer bolitas del mismo tamaño y aplastarlas y colocarlas en una bandeja. Entonces déjalos a un lado
3. Calentar el aceite en una sartén y freírlas.
4. Disfrutar.

Baked Potato with Broccoli + Cheese

Ingredients

4 russet potato	1 cup sour cream
2 broccoli crowns (cut into florets)	4 tbsp butter
2 tablespoon olive oil	3 tbsp chives
1 cup cheddar cheese	Salt + pepper to taste

Preparation

1. Preheat oven to 400 F. Clean potato. Carefully with fork, poke holes all over the potato.
2. Rub oil over the potatoes. Arrange them on a sheet pan. Season with salt + pepper. Bake for 45 minutes. Steam the broccoli florets.
3. To serve, slice open the potatoes and add butter and sour cream to the potatoes. Add broccoli and cheese topped with chives and salt and pepper to your taste. Enjoy.

Patata al horno con brócoli y queso

Ingredientes

- 4 papas rojas
- 2 coronas de brócoli (cortadas en floretes)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de queso cheddar
- 1 taza de crema agria
- 4 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de cebollino
- Sal + pimienta al gusto

Preparation

1. Precaliente el horno a 400 F. Limpie la papa. Con un tenedor, haz agujeros con cuidado por toda la patata.
2. Frote el aceite sobre las papas. Colóquelos en una bandeja para hornear. Sazone con sal + pimienta. Horneear durante 45 minutos. Cocine al vapor los floretes de brócoli.
3. Para servir, corte las papas en rodajas y agregue mantequilla y crema agria a las papas. Agregue brócoli y queso cubierto con cebollino y sal y pimienta al gusto. Disfrutar.

Banana Oat Bread

Ingredientes

1 cup packed brown sugar	2 cups mashed ripe bananas (4 to 5 bananas)	
1/2 cup vegetable oil	2 cups all purpose flour	
1/2 cup 2% milk	1 cup old fashioned oats	1/2 tsp salt
2 large eggs	1 tbsp baking powder	1/2 tsp cinnamon
	1/2 tsp baking soda	1/4 tsp nutmeg

Preparation

1. Preheat the oven to 350 F. Grease a 9x5 inch loaf pan. You can also line the pan with parchment paper and then spray that with nonstick cooking spray.
2. In a large bowl combine the brown sugar, vegetable oil, milk, and eggs. Mix until well combined. Stir in the bananas.
3. In another bowl, combine the oats, flour, baking powder, baking soda, salt, cinnamon, and nutmeg. Add the dry ingredients to the wet ingredients all at once and stir until well combined.
4. Pour the batter into the prepared loaf pan. Transfer to the oven and bake until tester inserted in the center comes out clean, about 60 minutes. You will probably need to cover the top with foil about halfway through to avoid over-browning the loaf. Let the loaf cool for 10 minutes before removing from the pan. Allow to cool completely before cutting and enjoy.

10

Pan de Avena y Plátano

Ingredientes

1 taza de azúcar morena envasada

1/2 taza de aceite vegetal

1/2 taza de leche al 2%

2 huevos grandes

2 tazas de puré de plátanos maduros (4 a 5 plátanos)

2 tazas de harina para todo uso

1 taza de avena a la antigua

1 cucharada de levadura en polvo

1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de nuez moscada

Preparation

1. Precaliente el horno a 350 F. Engrase un molde para pan de 9x5 pulgadas. También puede forrar la sartén con papel pergamino y luego rociarla con aceite en aerosol antiadherente.
2. En un tazón grande combine el azúcar moreno, el aceite vegetal, la leche y los huevos. Mezcle hasta que esté bien combinado. Agrega los plátanos.
3. En otro tazón, combine la avena, la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela y la nuez moscada. Agregue los ingredientes secos a los ingredientes húmedos de una vez y revuelva hasta que estén bien combinados.
4. Vierta la masa en el molde para pan preparado. Transfiera al horno y hornee hasta que el probador insertado en el centro salga limpio, aproximadamente 60 minutos. Probablemente necesitará cubrir la parte superior con papel de aluminio a la mitad para evitar que el pan se dore demasiado. Deje que el pan se enfríe durante 10 minutos antes de retirarlo de la sartén. Dejar enfriar completamente antes de cortar y disfrutar.

Oatmeal Brown Sugar Cookies with Raisins and Pecans

Ingredients

1 cup old fashioned rolled oats (Do not use quick cooking or instant oats)

1 cup all purpose flour
1/2 tsp baking powder
1/8 tsp baking soda
1/2 tsp salt
1 stick (1/2 cup) unsalted butter (softened but still cool)

1 cup packed dark brown sugar
1 large egg
3/4 tsp vanilla extract
3/4 cup coarsely chopped pecans
3/4 cup raisins or currants

Preparation

1. Preheat oven to 350 F.
2. In a medium bowl, whisk together the oats, flour, baking powder, baking soda, and salt.
3. In the bowl of an electric mixer, beat together the butter and brown sugar on medium speed until creamy, about 3 minutes. Scrape down the sides of the bowl with a rubber spatula, then add the egg and vanilla and beat again until smooth, about 30 seconds.
4. Add the flour and oatmeal mixture and mix on low speed until just combined; add the pecans and raisin and mix again until just combined. Do not over-mix.
5. Drop the dough into 1 1/2 - tablespoon mounds about 2 inches apart onto the prepared baking sheets. Bake for 11 to 13 minutes rotating the pans from top to bottom and front to back halfway through, or until the edges are slightly golden but the centers are still pale. Let the cookies cool on the baking sheets for a few minutes, then either slide the papers off the pans onto cooling racks or transfer the cookies with a spatula. Once cool, enjoy.

12

Galletas de avena y azúcar moreno con pasas y nueces

Ingredientes

1 taza de avena arrollada a la antigua (no use avena instantánea o de cocción rápida)

1 taza de harina para todo uso

1/2 cucharadita de levadura en polvo

1/8 cucharadita de bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita de sal

1 barra (1/2 taza) de mantequilla sin sal (suave pero aún fría)

1 taza de azúcar morena oscura envasada

1 huevo grande

3/4 cucharadita de extracto de vainilla

3/4 taza de nueces picadas en trozos grandes

3/4 taza de pasas o grosellas

Preparation

1. Precaliente el horno a 350 F.
2. En un tazón mediano, mezcle la avena, la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. En el tazón de una batidora eléctrica, bata la mantequilla y el azúcar moreno a velocidad media hasta que esté cremoso, aproximadamente 3 minutos. Raspe los lados del tazón con una espátula de goma, luego agregue el huevo y la vainilla y vuelva a batir hasta que quede suave, aproximadamente 30 segundos.
4. Agregue la mezcla de harina y avena y mezcle a baja velocidad hasta que se combinen; agregue las nueces y las pasas y mezcle nuevamente hasta que se combinen. No mezcle demasiado.
5. Deje caer la masa en montículos de 1 1/2 cucharadas con una separación de aproximadamente 2 pulgadas sobre bandejas para hornear preparadas. Hornee durante 11 a 13 minutos volteando los moldes de arriba hacia abajo y de adelante hacia atrás hasta la mitad, o hasta que los bordes estén ligeramente dorados pero el centro aún esté pálido. Deje que las galletas se enfríen en las bandejas para hornear durante unos minutos, luego deslice los papeles de las bandejas a las rejillas para enfriar o transfiera las galletas con una espátula. Una vez frío, a disfrutar.

13

Strawberries and Cream

Oatmeal

Ingredients

4 cups dairy or non-dairy milk
10z (3 cups) fresh or frozen strawberries, divided
2 cups quick or rolled oats
1 tsp vanilla extract
2 tbsp maple syrup, add more to taste
Pinch of salt

Preparation

1. Cut the tops off of half of the strawberries and place them in a blender with the milk. Blend until smooth and creamy around 15-20 seconds. Dice the remaining strawberries and set aside
2. Add the oats to a large pot with the strawberry "milk", vanilla, maple syrup, and a pinch of salt. Bring to a simmer over medium heat; once the mixture starts to bubble, stir the remaining strawberries into the oatmeal (but save a few to put on top). Let simmer over medium heat for 5-10 minutes or until your desired thickness is reached. Stir frequently- this helps to make everything more creamy.
3. Transfer the oatmeal to serving bowls and top as desired. Enjoy.

14

Avena con Fresas y Crema

Ingredientes

4 tazas de leche láctea o no láctea

10z (3 tazas) de fresas frescas o congeladas, cantidad dividida

2 tazas de avena rápida o arrollada

1 cucharadita de extracto de vainilla

2 cucharadas de jarabe de arce, agregue más al gusto

pizca de sal

Preparation

1. Corta la parte superior de la mitad de las fresas y colócalas en una licuadora con la leche. Mezcle hasta que quede suave y cremoso alrededor de 15-20 segundos. Corte en dados las fresas restantes y reserve.

2. Agregue la avena a una olla grande con la "leche" de fresa, la vainilla, el jarabe de arce y una pizca de sal. Llevar a fuego lento a fuego medio; una vez que la mezcla comience a burbujear, agregue las fresas restantes a la avena (pero guarde algunas para poner encima). Dejar cocer a fuego medio durante 5-10 minutos o hasta obtener el espesor deseado. Revuelva con frecuencia, esto ayuda a que todo quede más cremoso.

3. Transfiera la avena a tazones para servir y cubra como desee. Disfrutar.

15

Overnight Oats Banana Bread Flavor

Ingredients

Base ingredients:

- 1/2 cup rolled oats
- 1/2 cup milk (dairy or dairy free)
- 1/2 cup Greek Yogurt or Dairy Free
- 1 tbsp chia seeds
- 1 tbsp Maple Syrup

Banana Bread (flavor) Ingredients:

- 1/2 Banana Mashed
- 2 tbsp chopped walnuts
- 1 tsp cinnamon powder
- pinch of ground flaxseed

Preparation

1. Add the base ingredients to a sealable jar or bowl and give a stir until combined.
2. Let it soak in the fridge overnight, this will yield a creamier consistency.
3. Top with flavor and enjoy.

16

Sabor a pan de plátano y avena durante la noche

Ingredientes

Ingredientes básicos:

- 1/2 taza de avena arrollada
- 1/2 taza de leche (láctea o no láctea)
- 1/2 taza de yogur griego o sin lácteos
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de jarabe de arce

Pan de Plátano (sabor) Ingredientes:

- 1/2 Puré de Plátano
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharadita de canela molida
- pizca de linaza molida

Preparation

1. Agregue los ingredientes base a un frasco o tazón sellable y revuelva hasta que se mezclen.
2. Déjalo en remojo en la nevera toda la noche, esto le dará una consistencia cremosa.
3. Cubra con sabor y disfrute.

17

Kheer (Indian Rice Pudding)

Ingredients

4 cups milk

1/4 cup water

1/4 cup any rice

6 to 8 tbsp organic sugar

1/2 tsp cardamom powder or elaichi (2 to 3 pods)

10 cashews or blanched almonds (chopped)

10 pistachios chopped (optional)

2 tbsp sweet raisins (optional)

1 tsp edible rose water

Preparation

1. Wash the rice a few times and drain completely.
2. Pour 1/4 cup water into a large heavy bottom pot. This prevents the kheer from getting scorched at the bottom.
3. Then pour milk and bring to a boil.
4. Keep stirring the milk often to prevent the fats from getting stuck to the bottom.
5. Add drained rice and bring to cook on a medium heat until the rice is soft, completely cooked and lightly mushy.
6. Keep stirring often to prevent the milk from getting scorched at the bottom
7. Stir in the sugar and continue to cook until the rice kheer turns thick. Stir often.
8. Add cardamom powder, rose water, nuts, and raisins. Stir and continue to cook for 5 minutes.
9. Turn off when the rice kheer reaches a desired consistency, slightly runny. Kheer thickens when it cools down. Garnish with more nuts and enjoy.

18 Kheer (Arroz Con Leche Indio)

Ingredientes

4 tazas de leche

1/4 taza de agua

1/4 taza de cualquier arroz

6 a 8 cucharadas de azúcar orgánica

1/2 cucharadita de polvo de cardamomo o elaichi
(2 a 3 vainas)

10 anacardos o almendras blanqueadas
(picadas)

10 pistachos picados (opcional)

2 cucharadas de pasas dulces
(opcional)

1 cucharadita de agua de rosas
comestible

Preparation

1. Lava el arroz unas cuantas veces y escúrralo por completo.
2. Vierta 1/4 taza de agua en una olla grande de fondo grueso. Esto evita que el kheer se quemara en el fondo.
3. Luego vierta la leche y deje hervir.
4. Sigue removiendo la leche con frecuencia para evitar que la grasa se pegue al fondo.
5. Agregue el arroz escurrido y cocine a fuego medio hasta que el arroz esté tierno, completamente cocido y ligeramente blando.
6. Sigue revolviendo con frecuencia para evitar que la leche se quemara en el fondo.
7. Agregue el azúcar y continúe cocinando hasta que el kheer de arroz espese. Revuelva a menudo.
8. Agregue polvo de cardamomo, agua de rosas, nueces y pasas. Remueve y sigue cocinando durante 5 minutos.
9. Apague cuando el kheer de arroz alcance la consistencia deseada, ligeramente líquido. El kheer se espesa a medida que se enfría. Adorne con más nueces y disfrute.

Chana Masala Recipe

Ingredients

- 2 15oz cans of chickpeas
- 1 1/2 cups water (more to make gravy)
- 2 tbsp oil
- 1 small bay leaf (optional)
- 1 pinch cinnamon (optional)
- 2 cloves (optional)
- 2 green cardamoms (optional)
- 1 1/2 cups onions (fine chopped, 2 large)
- 1 green chili slit or chopped (optional)

- 1 1/2 cups tomatoes (finely chopped, 3 large)
- 3/4 tsp salt (more to taste)
- 1/4 tsp turmeric
- 1 1/2 tsp kashmiri red chili powder (adjust to taste)
- 3/4 to 1 tbsp ginger garlic paste
- 1 tsp garam masala (adjust to taste)
- 2 tsp coriander powder
- 1/2 tsp cumin powder (optional)
- 1 tsp kasuri methi (optional)
- 1/4 tsp amchur (optional)
- 2 tbsp coriander leaves (cilantro chopped finely)

Preparation

1. Heat a large pot and pour oil. When the oil turns slightly hot, add the whole spices- cinnamon, cloves, cardamoms and bay leaf.
2. When they begin to sizzle add the onions and saute until they turn light golden.
3. Add ginger garlic paste and saute for a minute without burning.
4. Add tomatoes and salt. Let cook until mushy, pulpy and thick.
5. Stir in red chilli powder, turmeric, garam masala, coriander powder and cumin powder. Saute until the masala begins to smell good, about 3 to 4 minutes.
6. Add the chana.
7. Mix well. Taste test and add more salt. Cover and simmer for 15 minutes.
9. When the consistency is thick, add amchur powder (optional) and kasuri methi.
10. Garnish Chana masala with coriander leaves. Sprinkle some lemon juice if required. Serve with bread or rice and enjoy.

Receta Chana Masala

Ingredientes

- 2 latas de 15 oz de garbanzos
- 1 1/2 tazas de agua (más para hacer salsa)
- 2 cucharadas de aceite
- 1 hoja de laurel pequeña (opcional)
- 1 pizca de canela (opcional)
- 2 clavos (opcional)
- 2 cardamomos verdes (opcional)
- 1 1/2 tazas de cebollas (picadas finas, 2 grandes)
- 1 chile verde, rallado o picado (opcional)
- 1 1/2 tazas de tomates (finamente picados, 3 grandes)
- 3/4 cucharadita de sal (más al gusto)
- 1/4 cucharadita de cúrcuma
- 1 1/2 cucharaditas de chile rojo de Cachemira en polvo (ajustar al gusto)
- 3/4 a 1 cucharada de pasta de jengibre y ajo
- 1 cucharadita de garam masala (ajustar al gusto)
- 2 cucharaditas de cilantro en polvo
- 1/2 cucharadita de comino en polvo (opcional)
- 1 cucharadita de kasuri methi (opcional)
- 1/4 cucharadita amchur (opcional)
- 2 cucharadas de hojas de cilantro (cilantro picado finamente)

Preparation

1. Caliente una olla grande y vierta el aceite. Cuando el aceite esté ligeramente caliente, agregue las especias enteras: canela, clavo, cardamomo y laurel.
2. Cuando comiencen a chisporrotear, agregue las cebollas y saltee hasta que se pongan doradas.
3. Agregue la pasta de jengibre y ajo y saltee por un minuto sin que se queme.
4. Agregue los tomates y la sal. Deje cocinar hasta que esté suave, carnosos y espesos.
5. Agregue chile rojo en polvo, cúrcuma, garam masala, cilantro en polvo y comino en polvo. Saltee hasta que el masala comience a oler bien, alrededor de 3 a 4 minutos.
6. Agrega la chana.
7. Mezclar bien. Pruebe el sabor y agregue más sal. Tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
9. Cuando la consistencia sea espesa, agregue amchur en polvo (opcional) y kasuri methi.
10. Adorne el chana masala con hojas de cilantro. Rocíe con un poco de jugo de limón si es necesario. Sirve con pan o arroz y disfruta.

21 Mediterranean Chickpea Salad

Ingredients

2 (15-oz.) can of chickpeas, drained and rinsed
1 medium cucumber, chopped
1 bell pepper, chopped
1/2 red onion, thinly sliced
1/2 c. chopped kalamata olives
1/2 c. crumbled feta
Kosher salt
Freshly ground black pepper

1/2 c. extra-virgin olive oil
1/4 c. white wine vinegar
1 tbsp lemon juice
1 tbsp freshly chopped parsley
1/4 tsp red pepper flakes

Preparation

1. Make salad: In a large bowl, toss together chickpeas, cucumber, bell pepper, red onion, olives, and feta. Season with salt and pepper.
2. Make vinaigrette: In a jar fitted with a lid, combine olive oil, vinegar, lemon juice, parsley, and red pepper flakes. Close the jar and shake until emulsified, then season with salt and pepper.
3. Dress salad with vinaigrette just before serving and enjoy.

Ensalada Mediterránea De Garbanzos

Ingredientes

2 latas (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados'

1 pepino mediano, picado

1 pimiento, picado

1/2 cebolla roja, en rodajas finas

1/2 taza aceitunas kalamata picadas

1/2 taza queso feta desmenuzado

Sal kosher

Pimienta negra recién molida

1/2 taza aceite de oliva virgen extra

1/4 taza de vinagre de vino blanco

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharada de perejil fresco picado

1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

Preparation

1. Prepare una ensalada: en un tazón grande, mezcle los garbanzos, el pepino, el pimiento, la cebolla roja, las aceitunas y el queso feta. Condimentar con sal y pimienta.

2. Prepara la vinagreta: En un frasco con tapa, combina el aceite de oliva, el vinagre, el jugo de limón, el perejil y las hojuelas de pimiento rojo. Cierra el frasco y agita hasta emulsionar, luego sazona con sal y pimienta.

3. Aliñar la ensalada con vinagreta justo antes de servir y disfrutar.

Vegetable Soup

Ingredients

1/2 tbsp oil or butter

1/2 tbsp garlic finely chopped or minced

1/4 to 1/2 tbsp ginger finely chopped or minced

2 sprigs spring onions greens (or scallions)

2 sprigs spring onions white (or scallions)

1/4 cup finely chopped carrots

1/4 cup peas

1/4 cup sweet corn

1/4 cup french beans

1/2 cup cabbage fine chopped

2 1/2 cup water or veg stock

1 tbsp cornstarch

1/4 cup water

1/4 tsp salt (adjust to taste)

1/2 to 1 tsp sugar (optional)

1 tsp vinegar

1/4 to 1/2 tsp red chilli flakes

1/4 to 1 tsp pepper powder (crushed pepper)

1 small bay leaf (optional)

Preparation

1. Rinse the veggies thoroughly and chop them finely. You can also use a food processor.
2. Chop or mince ginger and garlic.
3. Heat oil in a pot.
4. Fry garlic, ginger, bay leaf, and spring onion whites for a minute.
5. Then add all the other veggies and saute for 2 minutes on a high flame to bring out the aroma.
6. Pour water and cook covered until the veggies are slightly tender.
7. Meanwhile stir in the cornstarch in 1/4 cup water.
8. Pour the cornstarch mixture to the boiling vegetable soup.
9. Cook stirring constantly until it turns slightly thick. it will thicken further upon cooling.
10. Add pepper, salt and sugar. Stir on and off the stove. Let it cool down a bit.
11. Then add in vinegar and chilli flakes. Taste and add more salt if needed. Enjoy hot or warm with some hakka noodles or cheese toast.

Sopa de verduras

Ingredientes

- 1/2 cucharada de aceite o mantequilla
- 1/2 cucharada de ajo finamente picado o picado
- 1/4 a 1/2 cucharada de jengibre finamente picado o picado
- 2 ramitas de cebolletas verdes (o cebolletas)
- 2 ramitas de cebolletas blancas (o cebollas tiernas)
- 1/4 taza de zanahorias finamente picadas
- 1/4 taza de guisantes
- 1/4 taza de maíz dulce
- 1/4 taza de frijoles franceses
- 1/2 taza de repollo finamente picado
- 2 1/2 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 cucharada de maicena
- 1/4 taza de agua
- 1/4 cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- 1/2 a 1 cucharadita de azúcar (opcional)
- 1 cucharadita de vinagre
- 1/4 a 1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo
- 1/4 a 1 cucharadita de pimienta en polvo (pimienta triturada)
- 1 hoja de laurel pequeña (opcional)

Preparation

1. Enjuague bien las verduras y pique finamente. También puedes usar un procesador de alimentos.
2. Picar o picar el jengibre y el ajo.
3. Caliente el aceite en una olla.
4. Sofreír las claras de ajo, jengibre, laurel y cebolleta durante un minuto.
5. Luego agregue todas las demás verduras y saltee durante 2 minutos a fuego alto para que resalte el aroma.
6. Vierta agua y cocine tapado hasta que las verduras estén ligeramente tiernas.
7. Mientras tanto, agregue la maicena en 1/4 taza de agua.
8. Vierta la mezcla de maicena en la sopa de verduras hirviendo.
9. Cocine revolviendo constantemente hasta que espese un poco. se espesará aún más al enfriarse.
10. Agregue pimienta, sal y azúcar. Revuelva dentro y fuera de la estufa. Deja que se enfríe un poco.
11. Luego agregue vinagre y hojuelas de chile. Pruebe y añada más sal si la necesita. Disfrútelo caliente o tibio con unos fideos hakka o una tostada de queso.

25

Baked Tilapia and Roasted Veggies

Ingredients

- 4 6 ounce tilapia fillets
- 3 cups broccoli florets (cut into 1 inch pieces)
- 1 1/2 cups carrots thinly sliced
- 1 yellow squash sliced
- 4 tbsp olive oil
- 2 tbsp lemon juice
- 1 tbsp minced garlic
- 1 tbsp fresh parsley (1/2 tsps dried)
- 1/4 tsp dried red pepper flakes
- 1/4 tsp onion powder
- Salt & pepper

Preparation

1. Preheat oven to 400 degrees F
2. Place veggies on baking sheet and drizzle with 2 tbsp olive oil. Sprinkle with salt and pepper, mix, and then push to the sides of the pan.
3. In a small bowl, mix remaining 2 tbsp of olive oil, lemon juice, garlic, parsley, red pepper flakes, and onion powder together. Place tilapia on pan between the veggies and rub the marinade on all sides of the fillets. Sprinkle tilapia with salt and pepper.
4. Bake for 12-15 minutes or until fish reaches 145 degrees F and flakes easily. Serve immediately with rice, pasta, or quinoa and enjoy.

26

Tilapia al horno y verduras asadas

Ingredientes

- 4 filetes de tilapia de 6 onzas
- 3 tazas de floretes de brócoli (cortados en trozos de 1 pulgada)
- 1 1/2 tazas de zanahorias en rodajas finas
- 1 calabaza amarilla en rodajas
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharada de perejil fresco (1/2 cucharadita seca)
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo seco
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta

Preparation

1. Precaliente el horno a 400 grados F
2. Coloque las verduras en una bandeja para hornear y rocíe con 2 cucharadas de aceite de oliva. Espolvorea con sal y pimienta, mezcla y luego empuja hacia los lados de la sartén.
3. En un tazón pequeño, mezcle las 2 cucharadas restantes de aceite de oliva, jugo de limón, ajo, perejil, hojuelas de pimiento rojo y cebolla en polvo. Coloque la tilapia en una sartén entre las verduras y frote la marinada por todos los lados de los filetes. Espolvorea la tilapia con sal y pimienta.
4. Hornee durante 12-15 minutos o hasta que el pescado alcance los 145 grados F y se desmenuce fácilmente. Sirva inmediatamente con arroz, pasta o quinua y disfrute.

Asian Style Chicken & Corn Soup with Rice

Ingredients

- 1 inch piece fresh ginger
- 4 cups chicken stock
- 1 tbsp soy sauce
- 1 tsp sesame oil
- 14.75 oz creamed corn
- 2 cups cooked rice
- 1 1/2 cup cooked chicken breast (chopped roughly)
- 1 scallion thinly sliced (keep some for garnish)

Preparation

1. With the side of a large knife, crush the piece of ginger, but keep it in one piece.
2. In a medium saucepan, combine the ginger, stock, soy sauce and sesame oil.
3. Bring to a boil, then reduce the heat to simmer for 5 minutes.
4. Remove the ginger piece and discard.
5. Add the corn, rice, chicken, and scallion.
6. Simmer a further 3 minutes, until warmed through.
7. Ladle into serving bowls and enjoy.

Sopa De Pollo Y Maíz Estilo

Asiático Con Arroz

Ingredientes

1 pulgada de jengibre fresco
4 tazas de caldo de pollo
1 cucharada de salsa de soja
1 cucharadita de aceite de
sésamo

14.75 oz de crema de maíz

2 tazas de arroz cocido

1 1/2 tazas de pechuga de pollo cocida (picada en trozos grandes)

1 cebollín en rodajas finas (guarde un poco para decorar)

Preparation

1. Con el lado de un cuchillo grande, triture el trozo de jengibre, pero manténgalo en una sola pieza.
2. En una cacerola mediana, combine el jengibre, el caldo, la salsa de soja y el aceite de sésamo.
3. Lleve a ebullición, luego reduzca el fuego a fuego lento durante 5 minutos.
4. Retire el trozo de jengibre y deséchelo.
5. Agregue el maíz, el arroz, el pollo y la cebolleta.
6. Cocine a fuego lento otros 3 minutos, hasta que se caliente.
7. Sirva en tazones para servir y disfrute.

Korean Beef Rice Bowl

Ingredients

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| 1 cup uncooked rice | 1/4 tsp red pepper flakes |
| 1 pound lean ground beef | 1/4 cup soy sauce low sodium |
| 3 cloves minced garlic | 1 tbsp sesame oil |
| 1 tbsp packed brown sugar | 2 green onions chopped |
| 1 tsp ground ginger | 1 tbsp sesame seeds |

Preparation

1. Cook the rice according to package instructions, or use Basmati rice and add 2 1/2 cups of water for 1 cup of rice and about 1 tbsp of coconut oil.
2. In a large skillet cook the ground beef first for about 3 minutes, breaking it into crumbles over medium heat. Stir in the garlic and cook for another 3 minutes until the beef starts to brown and has some burnt bits.
3. In a small bowl whisk together the sauce ingredients (brown sugar, ginger, red pepper flakes, soy sauce, and sesame oil) and pour over the beef. Let it simmer for another 1 minute while stirring, then remove from heat.
4. Garnish with sesame seeds and green onions. Serve hot over cooked rice and enjoy.

Tazón de arroz con carne coreana

Ingredientes

- 1 taza de arroz crudo
- 1 libra de carne molida magra
- 3 dientes de ajo picado
- 1 cucharada de azúcar morena envasada
- 1 cucharadita de jengibre molido
- 1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 2 cebollas verdes picadas
- 1 cucharada de semillas de sésamo

Preparation

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete, o use arroz Basmati y agregue 2 1/2 tazas de agua por 1 taza de arroz y aproximadamente 1 cucharada de aceite de coco.
2. En una sartén grande, primero cocina la carne molida durante unos 3 minutos, partiéndola en pedazos a fuego medio. Agregue el ajo y cocine por otros 3 minutos hasta que la carne comience a dorarse y tenga algunos pedacitos quemados.
3. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes de la salsa (azúcar morena, jengibre, hojuelas de pimiento rojo, salsa de soya y aceite de sésamo) y vierta sobre la carne. Deje que hierva a fuego lento durante otro 1 minuto mientras revuelve, luego retire del fuego.
4. Adorne con semillas de sésamo y cebollas verdes. Sirva caliente sobre arroz cocido y disfrute.

Egg Fried Rice

Ingredients

3 cups cooked rice
1 to 1 1/2 tbsp soya sauce (adjust to taste)
1 1/2 tsp rice vinegar
1 tbsp chopped garlic (2 cloves)
1/4 tsp crushed black pepper
1/4 tsp salt (adjust to taste)
2 tbsp any oil

3 to 4 stalks spring onions chopped
(greens and whites separated)
3 eggs or 2 large eggs (beaten)
1 to 1 1/2 tbsp schezwan sauce
(optional)

Preparation

1. To be cooked on high flame. Heat a pan with oil, add chopped garlic. Fry for 30 seconds. Add spring onion whites and fry for a minute.
2. Add chopped veggies and fry for about 2 minutes. Do not make them mushy, they should be crunchy and half cooked. Slide the veggies to one side of the pan.
3. Reduce the flame to medium. Pour eggs and scramble them. Cook till they are soft, fluffy almost cooked but not overcooked.
4. Increase the heat and pour the soya sauce, vinegar, and any hot sauce if you prefer.
5. Add cooked rice, ground black pepper and spring onion greens.
6. Fry on the highest flame for about 2 minutes. Adjust salt and spice as needed. Garnish egg fried rice with some spring onions and enjoy.

OPTIONAL VEGGIES:

1/2 cup chopped carrot
1/2 cup diced bell peppers
1/2 cup shredded cabbage

Arroz con huevo frito

Ingredientes

3 tazas de arroz cocido
1 a 1 1/2 cucharadas de salsa de soja (ajustar al gusto)
1 1/2 cucharaditas de vinagre de arroz
1 cucharada de ajo picado (2 dientes)
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1/4 de cucharadita de sal (ajustar al gusto)
2 cucharadas de cualquier aceite

3 a 4 tallos de cebollino picado (verde y blanco separados)
3 huevos o 2 huevos grandes (batidos)
1 a 1 1/2 cucharadas de salsa schezwan (opcional)

VERDURAS OPCIONALES:

1/2 taza de zanahoria picada
1/2 taza de pimientos picados en cubitos
1/2 taza de repollo rallado

Preparation

1. Para cocinar a fuego alto. Calentar una sartén con aceite, agregar el ajo picado. Freír durante 30 segundos. Añadir las claras de cebolleta y sofreír durante un minuto.
2. Agregue las verduras picadas y fríalas durante unos 2 minutos. No las haga blandas, deben quedar crocantes y medio cocidas. Deslice las verduras a un lado de la sartén.
3. Reduzca la llama a media. Vierta los huevos y revuélvalos. Cocine hasta que estén suaves, esponjosos, casi cocidos pero no demasiado cocidos.
4. Aumente el fuego y vierta la salsa de soja, el vinagre y cualquier salsa picante si lo prefiere.
5. Agregue el arroz cocido, la pimienta negra molida y las hojas de cebolleta.
6. Freír a la llama más alta durante unos 2 minutos. Ajuste la sal y las especias según sea necesario. Adorne el arroz frito con huevo con unas cebolletas y disfrute.

Mac and Cheese Recipe

Ingredients

6 ounces of elbow macaroni

Salt

6 ounces of evaporated milk

6 ounces grated mild or medium cheddar cheese, or any good melting cheese.

Preparation

1. Place macaroni in a medium saucepan or skillet and add just enough cold water to cover. Add a pinch of salt and bring to a boil over high heat, stirring frequently. Continue to cook, stirring, until water has been almost completely absorbed and macaroni is just shy of al dente, about 6 minutes.

2. Immediately add evaporated milk and bring to a boil. Add cheese. Reduce heat to low and cook, stirring continuously, until cheese is melted and liquid has reduced to a creamy sauce, about 2 minutes longer. Season to taste with more salt and enjoy.

Receta de macarrones con queso

Ingredientes

6 onzas de macarrones con codo

Sal

6 onzas de leche evaporada

6 onzas de queso cheddar suave o mediano rallado, o cualquier queso que se derrita bien.

Preparation

1. Coloque los macarrones en una cacerola o sartén mediana y agregue suficiente agua fría para cubrir. Agregue una pizca de sal y hierva a fuego alto, revolviendo con frecuencia. Continúe cocinando, revolviendo, hasta que el agua se haya absorbido casi por completo y los macarrones estén casi al dente, unos 6 minutos.

2. Inmediatamente agregue la leche evaporada y deje hervir. Agregue queso. Reduzca el fuego a bajo y cocine, revolviendo continuamente, hasta que el queso se derrita y el líquido se haya reducido a una salsa cremosa, unos 2 minutos más. Sazone al gusto con más sal y disfrute.

35

Thai Coconut Curry Ramen

Ingredients

2 packages of instant ramen noodles,
flavor packets discarded

1 1/2 tbsp canola oil

2 medium shallots, diced

3 tbsp red curry paste

2 tbsp tomato paste

2 cloves garlic, minced

1 tbsp freshly grated ginger

1 can coconut milk

4 cups chicken stock

2 tsp toasted sesame oil

1 pound ground pork (or beef or chicken)

2 cloves minced garlic

1 fresno chilli, seeded and minced

2 tbsp fish sauce

Kosher salt and freshly ground black pepper to taste

4 soft boiled eggs, peeled and halved

1/2 cup fresh cilantro leaves

2 green onions thinly sliced

1 tbsp toasted sesame seeds

Preparation

1. In a large pot of boiling water, cook noodles until just tender, about 2-3 minutes. Rinse under cold water and drain; set aside.
2. Heat canola oil in a large stockpot or Dutch oven over medium heat. Add shallot, and cook, stirring frequently, until tender, about 3 minutes. Stir in curry paste, tomato paste, garlic and ginger until fragrant, about 2 minutes.
3. Stir in coconut milk and chicken stock. Bring to a boil; reduce heat, cover and simmer until flavors have blended, about 8-10 minutes.
4. Heat sesame oil in a large skillet over medium high heat. Add meat, garlic, and fresno chilli. Cook until meat has browned, about 3 - 5 minutes, making sure to crumble the meat as it cooks. Stir in the fish sauce; season with salt and pepper to taste.
5. Divide noodles and broth into bowls. Top with meat, soft boiled eggs, cilantro, green onions and sesame seeds and enjoy.

Ramen de curry de coco tailandés

Ingredientes

2 paquetes de fideos ramen instantáneos, deseche los paquetes de sabor
1 1/2 cucharadas de aceite de canola
2 chalotes medianos, cortados en cubitos
3 cucharadas de pasta de curry rojo
2 cucharadas de pasta de tomate
2 dientes de ajo, picados
1 cucharada de jengibre recién rallado
1 lata de leche de coco

Preparation

1. En una olla grande con agua hirviendo, cocine los fideos hasta que estén tiernos, unos 2-3 minutos. Enjuague con agua fría y escurra; dejar de lado.
2. Caliente el aceite de canola en una olla grande o en un horno holandés a fuego medio. Agregue la chalota y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que esté tierno, aproximadamente 3 minutos. Agregue la pasta de curry, la pasta de tomate, el ajo y el jengibre hasta que estén fragantes, aproximadamente 2 minutos.
3. Agregue la leche de coco y el caldo de pollo. Llevar a hervir; reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que los sabores se mezclen, alrededor de 8-10 minutos.
4. Caliente el aceite de sésamo en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue la carne, el ajo y el chile fresco. Cocine hasta que la carne se dore, aproximadamente de 3 a 5 minutos, asegurándose de desmenuzar la carne mientras se cocina. Agregue la salsa de pescado; sazone con sal y pimienta al gusto.
5. Divida los fideos y el caldo en tazones. Cubra con carne, huevos pasados por agua, cilantro, cebollas verdes y semillas de sésamo y disfrute.

4 tazas de caldo de pollo
2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado
1 libra de carne molida de cerdo (o res o pollo)
2 dientes de ajo picado
1 chile fresco, sin semillas y picado
2 cucharadas de salsa de pescado
Sal kosher y pimienta negra recién molida al gusto
4 huevos pasados por agua, pelados y partidos por la mitad
1/2 taza de hojas de cilantro fresco
2 cebollas verdes, en rodajas finas
1 cucharada de semillas de sésamo tostadas

Pasta Puttanesca

Ingredients

Salt to taste

3 tbsp olive oil

3 or more cloves of garlic lightly smashed and peeled

3 or more anchovy fillets

1 28 ounce can whole plum tomatoes

Freshly ground black pepper to taste

1/2 cup pitted olives

2 tbsp capers

crushed red pepper flakes to taste

1 pound linguine or other long pasta

Chopped fresh parsley, oregano, marjoram or basil leaves for garnish, optional

Preparation

1. Bring pot of water to boil and salt it. Warm 2 tablespoons oil with garlic and anchovies in skillet over medium-low heat. Cook, stirring occasionally, until garlic is lightly golden.

2. Drain tomatoes and crush with fork or hands. Add to skillet, with some salt and pepper. Raise heat to medium-high and cook, stirring occasionally, until tomatoes break down and mixture becomes saucy, about 10 minutes. Stir in olives, capers and red pepper flakes, and continue to simmer.

3. Cook pasta, stirring occasionally, until it is tender but not mushy. Drain quickly and toss with sauce and remaining tablespoon of oil. Taste and adjust seasonings as necessary, garnish with herbs if you like, and enjoy.

Pasta Putanesca

Ingredientes

Sal al gusto
3 cucharadas de aceite de oliva
3 o más dientes de ajo ligeramente machacados y pelados
3 o más filetes de anchoa
1 lata de 28 onzas de tomates ciruela enteros
Pimienta negra recién molida al gusto

Preparation

1. Ponga agua a hervir en una olla y salpimiente. Caliente 2 cucharadas de aceite con ajo y anchoas en una sartén a fuego medio-bajo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el ajo esté ligeramente dorado.
2. Escorra los tomates y tritúrelos con un tenedor o con las manos. Añadir a la sartén, con un poco de sal y pimienta. Suba el fuego a medio-alto y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los tomates se rompan y la mezcla se vuelva picante, aproximadamente 10 minutos. Agregue las aceitunas, las alcaparras y las hojuelas de pimiento rojo, y continúe cocinando a fuego lento.
3. Cocine la pasta, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté tierna pero no blanda. Escorra rápidamente y mezcle con la salsa y la cucharada restante de aceite. Pruebe y ajuste los condimentos según sea necesario, adorne con hierbas si lo desea y disfrute.

1/2 taza de aceitunas sin hueso
2 cucharadas de alcaparras
hojuelas de pimiento rojo triturado al gusto
1 libra de linguini u otra pasta larga
Perejil fresco picado, orégano, mejorana u hojas de albahaca para decorar, opcional

Chicken Broccoli and Pasta Soup

Ingredients

- 2 cans of cream of mushroom (10 oz)
- 2 cans of chicken stock (10 oz)
- 1 cup broccoli florets
- 1 can of chicken (4 oz)
- 1/2 cups of onions or onion powder
- 1 tsp garlic powder
- 1 cup cooked macaroni or left over mac n' cheese
- 1/2 tsp butter
- 1 tbsp olive oil
- 1 cup cheddar cheese
- Salt and pepper to taste

Preparation

1. Heat oil and butter and saute the onions. Add garlic powder but don't burn it.
2. Add chicken stock and bring to a boil.
3. Add broccoli and wait for a few minutes
4. Add cream of mushroom and bring to boil
5. Add macaroni and let it cook
6. Add chicken and bring to boil
7. Add cheese and enjoy

Sopa De Pollo, Brócoli Y Pasta

Ingredientes

- 2 latas de crema de champiñones (10 oz)
- 2 latas de caldo de pollo (10 oz)
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 lata de pollo (4 oz)
- 1/2 tazas de cebollas o cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de macarrones cocidos o sobrantes de macarrones con queso
- 1/2 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de queso cheddar
- Sal y pimienta para probar

Preparation

1. Caliente el aceite y la mantequilla y saltee las cebollas. Agregue ajo en polvo pero no lo quemé.
2. Agregue el caldo de pollo y deje hervir.
3. Agregue el brócoli y espere unos minutos.
4. Añadir la crema de champiñones y llevar a ebullición
5. Agrega los macarrones y deja cocinar
6. Agregar el pollo y llevar a ebullición
7. Agrega queso y disfruta

ENJOY!

HELLO!

My name is Samaira Abdullah. I am a Cadette Girl Scout from troop 2557. I have created this cookbook for my Girl Scout Silver Award Project. My project was about helping MetroCrest and helping out the people of the world who do not have direct access to food. I truly hope you enjoy this recipe book. Thank you!



(Pasta Puttanesca Recipe from Page 37)