

# Пирог из сладкого картофеля

6 порций

## Вам понадобится:

### Топпинг

- 4 средних сладких картофеля (всего 2,5 фунта)
- 1/4 стакана обезжиренного молока
- 1 1/2 чайной ложки рапсового или растительного масла
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/8 чайной ложки молотого перца

### Начинка:

- 8 унций грибов
- 1 небольшая луковица
- 3 зубчика чеснока
- 1,5 фунта 93% постного говяжьего фарша или индейки
- 1 чайная ложка сушеных листьев тимьяна
- 1/4 стакана универсальной муки
- 1 банка (150 унций) куриного или говяжьего бульона с пониженным содержанием соли
- 3 столовые ложки Вустерширского соуса
- 1 стакан свежего, замороженного или консервированного зеленого горошка
- 1/4 чайной ложки соли
- 1/4 чайной ложки молотого перца

### Дополнительные ингредиенты:

- 1/8 чайной ложки молотой корицы



## Приготовление

1. Разогрейте духовку до 450 градусов по Фаренгейту. Смажьте 9-дюймовую форму для выпечки маслом.
2. Картофель почистите и проткните несколько раз вилкой. Поместите в форму для выпечки 9x13 дюймов и выпекайте до мягкости от 45 минут до 1 часа. Дайте остыть, пока готовите начинку.
3. Пока сладкий картофель запекается, вымойте и нарежьте грибы ломтиками. Очистите лук и чеснок. Лук нарежьте кубиками. Измельчите чеснок.
4. Пока картофель остывает, в большой сковороде на среднем огне готовьте говядину или индейку, грибы и лук, разбивая мясо лопаткой или деревянной ложкой, пока оно не перестанет быть розовым, примерно 30 минут.
5. Слейте жидкость на дуршлаг и верните в сковороду. Добавьте тимьян и чеснок и готовьте 30 секунд. Присыпьте мукой и хорошо перемешайте. Добавьте бульон и соус Вустершир и доведите до кипения. Готовьте, пока смесь не загустеет, 2–3 минуты. Добавьте горох, соль и перец. Переложить в подготовленную форму для запекания.
6. Остывший сладкий картофель поместите в миску среднего размера. Добавьте молоко, масло, корицу (если используете), соль и перец. Разомните вилкой до однородного состояния. Распределите по начинке. Выпекайте от 30 до 40 минут (верхушка будет пузыриться). Дайте остыть 10 минут перед подачей на стол.

## Заметки шеф-повара

- Подавайте с салатом.
- Если хотите, замените горох другими зелеными овощами - шпинат, стручковая фасоль, эдамаме или лима.
- Сладкий картофель приносит в это блюдо много витамина А, можно использовать вместо него обычный картофель, который, в свою очередь, богат калием и витамином С.
- Это блюдо хорошо на следующий день, поэтому его можно приготовить его на выходных и разогреть в будний вечер. Подготовьте до шага 4, накройте фольгой и поставьте в холодильник на срок до 3 дней. Разогревайте под крышкой при 350F, пока не станет горячим.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPEd