

Sweet Potato Kale Hash

Ingredients:

2 medium sweet potatoes, peeled/diced
1 medium onion, diced
1 red pepper, diced
2-3 cups kale, fresh or frozen, chopped
1 teaspoon cumin

1 teaspoon paprika
4 eggs (optional)
Salt and pepper to taste
Red pepper flakes to taste (optional)

Directions:

1. Heat oil (4 tablespoons) in skillet over medium heat. When hot add sweet potatoes, onion, pepper, cumin, paprika, red pepper flakes (optional), salt and pepper.
2. Cook until sweet potatoes are done, approximately 15 minutes.
3. Add kale (wash if fresh, wring water out if frozen). Cook 5 minutes.
4. In another skillet, fry or scramble eggs (optional).
5. Plate hash with egg on top.
6. Serve hot. Serves 4.

Estofado de batatas con col rizada

Ingredientes:

2 batatas medianas peladas y cortadas en dados	1 cucharadita de pimentón
1 cebolla mediana cortada en dados	4 huevos (opcional)
1 pimiento rojo cortado en dados	Sal y pimienta a gusto
2-3 tazas de col rizada, fresca o congelada, picada	Hojuelas de pimiento rojo a gusto (opcional)
1 cucharadita de comino	

Preparación:

1. Caliente el aceite (4 cucharadas) en una sartén a fuego medio. Cuando esté caliente, añade las batatas, la cebolla, la pimienta, el comino, el pimentón, las hojuelas de pimiento rojo (opcional), la sal y la pimienta.
2. Cocine hasta que las batatas estén cocidas, aproximadamente 15 minutos.
3. Añada la col rizada (lave si está fresca, escurra el agua si está congelada). Cocine durante 5 minutos.
4. En otra sartén, fría los huevos o hágalos revueltos (opcional).
5. Sirva el estofado con el huevo encima.
6. Sírvalo caliente. Rinde 4 porciones.