



Harvest Casserole

Recipe adapted from: <https://www.paleorunningmomma.com/harvest-casserole-paleo-whole30/>

Ingredients:

- 3 cups Butternut Squash (cut 1 inch cube)
- 2 cups Cauliflower Rice (fresh or frozen)
- 1 pound Brussel Sprouts (halved or quartered)
- 4 tablespoons Olive Oil (divided)
- 1 small Yellow Onion (diced)
- 4 cloves Garlic (minced)
- 6 links Sausage (cut into coin shapes)
- 1 1/2 teaspoons Rosemary (dried)
- 1 1/2 teaspoons Sage (dried)
- 1/3 teaspoon Thyme (dried)
- 1 1/2 teaspoons Parsely (dried)
- 1 Apple, finely (diced)
- 1/2 cup Pecans (chopped)
- 1/2 teaspoon Cinnamon
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Preheat your oven to 425° F and line 2 baking sheets with parchment paper.
2. Place the squash on one sheet and the Brussels sprouts on the other.
3. Drizzle both with one tablespoon each of the oil and sprinkle all over with salt and pepper.
4. Bake in the preheated oven for 25 minutes, stirring the Brussels sprouts halfway through. You can remove the Brussels sprouts sooner if you don't want them to brown too much. Once done, reduce the heat to 400° F.
5. Meanwhile, heat a large skillet over medium heat and add the remaining 2 tablespoons of oil.
6. Cook the onions until translucent, then add the garlic and cook about 30 seconds.
7. Stir in the chicken sausage and fresh herbs, and cook until the sausage is browned on the outside.
8. Add in the cauliflower rice, apples, pecans and cinnamon and cook, stirring, until the cauliflower rice and apples begin to soften.
9. Stir in the cranberries and season with salt and pepper to taste, then remove from heat.
10. Spray a 9 x 13" baking dish with cooking spray and combine the sausage rice mixture with the roasted squash and sprouts in the dish.
11. Bake in the preheated oven for 12-15 minutes or until the top is toasty.
12. Serve garnished with fresh herbs if desired, as a meal or holiday side dish.

QUESTIONS? CONTACT:

CYNTHIA WILSON - CYNTHIA@MANNAFOOD.ORG



Caserola de cosecha de otoño

Receta adaptada de: <https://www.paleorunningmomma.com/harvest-casserole-paleo-whole30/>

Ingredientes:

- 3 tazas de calabaza Butternut (cortada en cubos de 1 pulgada)
- 2 tazas de arroz de coliflor (fresca o congelada)
- 1 libra de coles de Bruselas picadas a la mitad o en cuartos.
- 4 cucharadas de aceite de olivo (usado en partes)
- 1 cebolla blanca pequeña (finamente picada)
- 4 dientes de ajo (finamente picados)
- 6 salchichas de pollo (cortadas en rodajas)
- 1 1/2 cucharaditas de romero (seco)
- 1 1/2 cucharaditas de salvia (seca)
- 1/3 cucharadita de tomillo (seco)
- 1 1/2 cucharadita de perejil (seco)
- 1 manzana, finamente (picada)
- 1/2 taza de pecanas (picadas)
- 1/2 cucharadita de canela
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Calienta el horno a 425° F y cubre 2 bandejas de horno con papel para hornear.
2. Pon la calabaza en una de las bandejas y las coles de Bruselas en la otra.
3. Salpica una cucharada de aceite en cada una de las bandejas y sazónalas con sal y pimienta.
4. Hornea la calabaza y las coles de Bruselas durante 25 minutos removiendo las coles a los 12 minutos. Puedes remover las coles de Bruselas antes si no quieres que se doren demasiado. Una vez terminado el tiempo, reduce la temperatura a 400 grados. Mientras tanto, calienta un sartén grande a fuego medio y añade las dos cucharadas de aceite restantes.
5. Cocina las cebollas hasta que estén translúcidas. Después añade el ajo y cocínalo durante 30 segundos.
6. Añade las salchichas de pollo y las hierbas frescas y cocínalas hasta que la salchicha este doradita por fuera.
7. Añade el arroz de coliflor, las manzanas, las pecanas y la canela y cocínalo removiéndolo hasta que el arroz de coliflor y las manzanas se suavicen.
8. Añade los arándanos y sazónalo con sal y pimienta al gusto y remuévelo del fuego.
9. Usa un spray de aceite y engrasa una bandeja para el horno de 9 x 13" y combina la mezcla de salchicha y arroz de coliflor con la calabaza rostizada y las coles.
10. Hornea durante 12-15 minutos o hasta que las puntas estén doraditas.
11. Antes de servir añade hierbas frescas como plato principal o disfrútalo como guarnición durante las fiestas navideñas.

PREGUNTAS? CONTACTA:

LUISA MERRILL- LUISAM@MANNAFOOD.ORG