

Sweet Potato Shepherd's Pie

Makes 4 servings

St. Patrick's Day and [Pi Day](#) fall close to each other every year. Why not prepare a healthy dish that honors both holidays? Shepherd's Pie is a traditional Irish dish, and we use sweet potatoes in ours for extra vitamin C and turkey meat for less saturated fat. Celebrate Pi Day with the savory way with this Shepherd's Pie.

**We recommend using a [10-inch cast iron skillet](#) so that you can cook the meat and the potatoes in the skillet together without making any transfers.*

Ingredients

For the Shepherd's Pie Filling:

1 pound ground turkey
2 medium carrots, diced
1 small bell pepper, diced
1 small yellow onion, diced
1 cup mushrooms, cleaned and diced
4 cloves garlic, minced
3 ounces tomato paste
1 teaspoon chili powder
½ teaspoon dried rosemary
½ teaspoon salt
¼ teaspoon black pepper
¼ cup water

For the Sweet Potato Topping:

5 large sweet potatoes, peeled and cubed
1 tablespoon butter/vegetable oil
½ teaspoon chili powder
¼ teaspoon salt



Instructions:

1. Preheat oven to 375°F. Toss the sweet potatoes in oil and salt and bake 30-40 minutes or until fork tender. Set aside.

THE
TEACHING
KITCHEN

AT LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE

2. In a medium skillet over medium-high heat, sauté the ground turkey, chopped carrots, green pepper, onion, mushrooms, and garlic. Continue to cook until the carrots are soft, stirring frequently, 12-15 minutes.
3. Once the carrots are soft, stir in tomato paste, chili powder, rosemary, salt, black pepper, and water.
4. To make the topping: add baked sweet potato and all topping ingredients to a food processor and puree until smooth. *You can also use a potato masher.
5. If you're using a cast iron skillet, top the meat with sweet potato mash directly in the skillet. Otherwise, transfer the meat filling into a greased casserole dish or a 9x9-inch baking dish and top with sweet potato mash. Sprinkle with salt and chili powder.
6. Bake for 10 minutes or until potatoes are lightly browned on top. Remove from oven and serve.

Pay de Pastor Con Batata y Pavo

Cantidad: 4 porciones

El Día de San Patricio y el [Día del Numero Pi](#) generalmente ocurren dentro de la misma semana cada año. ¿Por qué no preparar un plato saludable que represente ambas fiestas? El Pay de Pastor es un plato tradicional irlandés. Usamos batatas en el nuestro para obtener más vitamina C y carne de pavo para obtener menos grasas saturadas. Celebre el Día del Numero Pi de la forma mas sabrosa con este Pay de Pastor con Batata y Pavo.

**Recomendamos usar [una sartén de hierro fundido de 10 pulgadas](#) para poder cocinar la carne en la sartén, cubrirlo con puré de batatas y hornearlo sin tener que usar otros platos.*

Ingredientes

Para el relleno de Pay de Pastor:

- 1 libra de pavo molido
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 1 pimiento pequeño, cortado en cubitos
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
- 1 taza de champiñones, limpios y cortados en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados
- 3 onzas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de romero seco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta Negra
- ¼ taza de agua

Para la cobertura de batata:

- 5 batatas grandes, pelados y cortados en cubos
- 1 cucharada de mantequilla/aceite vegetal
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal



Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375°F. Mezclar las batatas en aceite y sal y hornear de 30 a 40 minutos o hasta que estén tiernas. Dejar de lado.

Recipe Inspired by [The Real Food Dietitians](#)

Photo by [Debra Klein](#)

THE
TEACHING
KITCHEN
AT LENOX HILL NEIGHBORHOOD HOUSE

2. En la sartén a fuego medio-alto, saltear el pavo molido, las zanahorias, el pimiento, la cebolla, los champiñones y el ajo. Continuar cocinando hasta que las zanahorias estén blandas, revolviendo con frecuencia, de 12 a 15 minutos.
3. Una vez que las zanahorias estén blandas, agregar la pasta de tomate, el chile en polvo, el romero, la sal, la pimienta negra y el agua.
4. Para hacer la cobertura de batata: agregar la batata horneada y todos los ingredientes de la cobertura a un procesador de alimentos y hacer un puré hasta que quede suave.
*También se puede usar un machacador de papas.
5. Si está usando una sartén de hierro fundido, cubrir la carne con puré de camote directamente en la sartén. De lo contrario, transferir el relleno de carne a una cacerola engrasada o una fuente para hornear de 9x9 pulgadas y cubrir con puré de camote. Espolvorear con sal y chile en polvo.
6. Hornear por 10 minutos o hasta que las papas estén ligeramente doradas por encima. Retirar del horno y servir.