

# ISLAND GROWN

---

---

## HARVEST <sup>OF</sup> THE MONTH

---

---

– *November* –

# ROOT VEGETABLES

### BEET HUMMUS (TAHINI FREE)

**1 19 oz can of chickpeas –  
drained and rinsed**

**1 Medium beet**

**Juice of 1/2 lemon**

**1 small garlic clove, minced**

**1/4 tsp ground cumin**

**1 tsp salt**

**1/4 tsp ground black pepper**

**2 tbl water or olive oil**

Wash beet well, pierce with a fork, wrap in tin foil, and roast in a pre-heated 400 °F oven for 1 hour. Let cool, then remove the skin. Chop beet into small pieces.

Combine chopped beet and all other ingredients in a food processor and process until smooth. Scrape sides down and process another minute until creamy. Add more water or some olive oil if you need more liquid to blend. Salt and pepper to taste if need be.

Serve drizzled with olive oil and a light dusting of cumin and enjoy

*Recipe by Gabrielle Sullo*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

## HARVEST <sup>OF</sup> THE MONTH

– Novembro –

### VEGETAIS DE RAIZ

#### HUMMUS DE BETERRABA (SEM TAHINI)

1 lata de grão de bico de 19oz  
(500g) - drenada e enxaguada

1 beterraba média

Suco de 1 limão

1 dente de alho pequeno,  
amassado

1/4 colher de chá de  
cominho moído

1 colher de chá de sal

1/4 colher de chá de  
pimenta preta moída

2 colheres de sopa de  
água ou azeite

Lave bem a beterraba, perfure com um garfo, envolva em papel de alumínio e asse em um forno pré-aquecido de 400 °F (200 °C) por 1 hora. Deixe esfriar e, em seguida, remova a casca. Corte as beterrabas em pequenos pedaços.

Combine a beterraba picada e todos os outros ingredientes em um processador de alimentos e processe até ficar homogêneo. Raspe os lados e processe por mais um minuto até ficar cremoso. Adicione mais água ou um pouco de azeite se precisar de mais líquido para misturar. Adicione sal e pimenta a gosto, se necessário.

Sirva regado com azeite de oliva e uma pitada de cominho.

*Receita por  
Gabrielle Sullo*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

## HARVEST <sup>OF</sup> THE MONTH

---

---

- *November* -

# ROOT VEGETABLES

### BEET HUMMUS (TAHINI FREE)

**1 19 oz can of chickpeas -  
drained and rinsed**

**1 Medium beet**

**Juice of 1/2 lemon**

**1 small garlic clove, minced**

**1/4 tsp ground cumin**

**1 tsp salt**

**1/4 tsp ground black pepper**

**2 tbl water or olive oil**

Wash beet well, pierce with a fork, wrap in tin foil, and roast in a pre-heated 400 °F oven for 1 hour. Let cool, then remove the skin. Chop beet into small pieces.

Combine chopped beet and all other ingredients in a food processor and process until smooth. Scrape sides down and process another minute until creamy. Add more water or some olive oil if you need more liquid to blend. Salt and pepper to taste if need be.

Serve drizzled with olive oil and a light dusting of cumin and enjoy

*Recipe by Gabrielle Sullo*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**

# ISLAND GROWN

---

---

## HARVEST <sup>OF</sup> THE MONTH

---

---

- *Novembro* -

### VEGETAIS DE RAIZ

#### HUMMUS DE BETERRABA (SEM TAHINI)

1 lata de grão de bico de 19oz  
(500g) - drenada e enxaguada

1 beterraba média

Suco de 1 limão

1 dente de alho pequeno,  
amassado

1/4 colher de chá de  
cominho moído

1 colher de chá de sal

1/4 colher de chá de  
pimenta preta moída

2 colheres de sopa de  
água ou azeite

Lave bem a beterraba, perfure com um garfo, envolva em papel de alumínio e asse em um forno pré-aquecido de 400 °F (200 °C) por 1 hora. Deixe esfriar e, em seguida, remova a casca. Corte as beterrabas em pequenos pedaços.

Combine a beterraba picada e todos os outros ingredientes em um processador de alimentos e processe até ficar homogêneo. Raspe os lados e processe por mais um minuto até ficar cremoso. Adicione mais água ou um pouco de azeite se precisar de mais líquido para misturar. Adicione sal e pimenta a gosto, se necessário.

Sirva regado com azeite de oliva e uma pitada de cominho.

*Receita por  
Gabrielle Sullo*



*For more information visit*

**ISLANDGROWNSCHOOLS.ORG/HARVESTOFTHEMONTH**