

## Three Sisters Rice: History of “The Three Sisters”



Do you know who “The Three Sisters” are? In Native American culture, corn, beans and squash are three inseparable sisters who grow and thrive together. The Three Sisters Garden is a Native American tradition of planting these crops to create the perfect biodiverse crop- preventing weeds and pests while enriching the soil and supporting each other. This recipe combines “Three Sisters” plus kale, cranberries, brown and wild rice to create a delicious and colorful dish!

### What you need:

measuring cups	can opener
measuring spoons	medium cooking spoon
small paring knife, large cutting knife	large skillet and large pot
cutting board	serving bowls and spoons
colander	

### Ingredients:

¼ c. sunflower or vegetable oil	2 tsp. salt
2 medium onions, peeled and diced	2 tbsp. garlic powder
16 oz. fresh kale (washed, de-stemmed, chopped) or frozen kale	2 tsp. ground black pepper
16 oz. frozen lima bean or 15 oz. can red kidney beans (drained and rinsed)	6 c. chicken broth, low sodium or 6 c water
16 oz. frozen corn or 15 oz. can corn (drained and rinsed)	2 c. wild rice or wild rice blend (thoroughly cooked)
2 lbs. butternut squash (peeled, seeded and chopped) or 16 oz. frozen butternut squash	1 c. dried cranberries
3 c. parboiled brown rice	

### What to do:

1. Following wild rice or wild rice blend, thoroughly cook in large pot.
2. In large skillet, heat oil over medium heat. Add oil and all vegetables and beans. Stir fry for 15 minutes.
3. Add parboiled rice and seasonings. Stir with large cooking spoon.
4. Add chicken broth or water. Bring to boil, then reduce heat and simmer 20 to 25 minutes or until rice is soft.
5. Add cooked wild rice and dried cranberries. Stir thoroughly. Serve and enjoy!

### References

<https://www.agfoundation.org/news/the-three-sisters>

<https://www.almanac.com/content/three-sisters-corn-bean-and-squash>

11/21

by U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, EFNEP Educator/Supervisor

Recipe adapted by Erica Benvenuti, RD, EFNEP Community Educator from original recipe of Chef Sherry Pocknett of Mahapee Wampanaog Nation

## Arroz de Las Tres Hermanas: Historia de "Las Tres Hermanas"



¿Sabes quiénes son "Las Tres Hermanas"? En la cultura Nativa Americana, el maíz, los frijoles y la calabaza son tres hermanas inseparables que crecen y prosperan juntas. El Jardín de Las Tres Hermanas es una tradición de los Nativos Americanos de plantar estos cultivos para crear el cultivo perfecto para la biodiversidad, previniendo malezas y plagas mientras enriquecen el suelo y se apoyan mutuamente. ¡Esta receta combina "Arroz de Las Tres Hermanas" más col rizada, arándanos, arroz integral y salvaje para crear un plato delicioso y colorido!

### Que necesitas:

tazas medidoras	abrelatas
cucharas medidoras	cuchara mediana para cocinar
cuchillo de pelar pequeño, cuchillo de corte grande	sartén grande y olla grande
tabla de cortar	tazones y cucharas para servir
colador	

### Ingredientes:

¼ c. aceite de girasol o vegetal	2 cucharaditas sal
2 cebollas medianas, peladas y cortadas en cubitos	2 cucharadas. polvo de ajo
16 onzas. col rizada fresca (lavada, sin tallos, picada) o col rizada congelada	2 cucharaditas pimienta negro
16 onzas. frijol lima congelado o 15 oz. lata de frijoles rojos (escurridos y enjuagados)	6 c. caldo de pollo, bajo en sodio o 6 tazas de agua
16 onzas. maíz congelado o 15 oz. lata de maíz (escurrido y enjuagado)	2 c. arroz salvaje o mezcla de arroz salvaje (bien cocido)
2 libras. calabaza moscada (pelada, sin semillas y picada) o 16 oz. calabaza congelada	1 c. arándanos secos
3 c. arroz integral sancochado	

### Qué hacer:

1. Después del arroz salvaje o de la mezcla de arroz salvaje, cocine bien en una olla grande.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue aceite y todas las verduras y frijoles. Sofreír durante 15 minutos.
3. Agregue el arroz sancochado y los condimentos. Revuelva con una cuchara grande para cocinar.
4. Agregue el caldo de pollo o el agua. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 20 a 25 minutos o hasta que el arroz esté suave.
5. Agregue arroz salvaje cocido y arándanos secos. Revuelva bien. ¡Servir y disfrutar!

### Referencias:

<https://www.agfoundation.org/news/the-three-sisters>

<https://www.almanac.com/content/three-sisters-corn-bean-and-squash>

11/21 by U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, EFNEP Educator/Supervisor

Recipe adapted by Erica Benvenuti, RD, EFNEP Community Educator from original recipe of Chef Sherry Pocknett of Mahapee Wampanaog Nation