



PORTLAND  
of  
Opportunity



@yardieting



WELCOMING  
WEEK



Este año, el tema de la Semana de Bienvenida trata sobre la pertenencia. Para nosotros, pertenecer reconoce el papel que juegan todos los miembros de la comunidad para hacer que nuestra comunidad sea verdaderamente inclusiva. Esperamos que se unan a nosotros este año durante la Semana de Bienvenida y sigan adelante para hacer de Portland un hogar para todos.

Un agradecimiento especial a la cocinera y "Welcomer" Shanna Kay-Wright. Ella es propietaria y fundadora de YardieTing. Se mudó a Maine desde Jamaica en 2005. Shanna y sus dos hijos están orgullosos de ser parte de la comunidad de Portland y ofrecen un espacio acogedor para que la gente pruebe la auténtica cocina caribeña en el Portland Public Market.

#### ¿Quieres conocer al chef?

Aprenda los secretos de su curry de coco y únase a nosotros en @PortlandOEO en Facebook Live o sintonice los canales de Portland Media Center en el Canal 5 el **16 de septiembre a las 6 p.m.** Chef Shanna compartirá instrucciones para cocinar su curry de coco y responderá a todas sus preguntas.

Este ano o tema da Semana de Boas-Vindas é sobre pertencer. Para nós, pertencer reconhece o papel que todos os membros da comunidade desempenham em tornar nossa comunidade verdadeiramente inclusiva. Esperamos que você se junte a nós este ano durante a Semana de Boas-Vindas e que possamos fazer de Portland um lar para todos.

Agradecimentos especiais à hospedeira e chef Shanna Kay-Wright, proprietária e fundadora do YardieTing. Ela se mudou da Jamaica para o Maine em 2005. Shanna e seus dois filhos têm orgulho de fazer parte da comunidade de Portland e oferecem um espaço acolhedor para as pessoas que experimentarem a autêntica cozinha caribenha no Mercado Público de Portland.

#### Você quer conhecer a chef?

Aprenda os segredos de seu curry de coco único e junte-se a nós no @PortlandOEO no Facebook Live ou sintonize o Portland Media Center no Canal 5 em **16 de setembro às 18h.** Chef Shanna compartilhará instruções de culinária passo à passo e responderá todas as suas perguntas.

Cette année, le thème de la Semaine d'accueil porte sur l'appartenance. Pour nous, l'appartenance reconnaît le rôle que tous les membres de la communauté jouent pour rendre notre communauté vraiment inclusive. Nous espérons que vous vous joindrez à nous cette année lors de la Welcoming Week et que vous avancerez pour faire de Portland un chez-soi pour tous.

Un merci spécial à l'accueil et au chef Shanna Kay-Wright, propriétaire et fondateur de YardieTing. Elle a déménagé de la Jamaïque dans le Maine en 2005. Shanna et ses deux enfants sont fiers de faire partie de la communauté de Portland et offrent un espace accueillant pour que les gens essaient une authentique cuisine caribéenne au marché public de Portland.

#### Vous souhaitez rencontrer le chef ?

Apprenez les secrets de son curry de noix de coco unique en son genre et rejoignez-nous sur @PortlandOEO sur Facebook Live ou connectez-vous au Portland Media Center sur Channel 5 le **16 septembre à 18h.** Le chef Shanna partagera des instructions de cuisson étape par étape et répondra à toutes vos questions.

This year the Welcoming Week theme is about belonging. To us, belonging acknowledges the role all members of the community play in making our community truly inclusive. We hope you will join us this year during Welcoming Week and moving forward to make Portland home for all.

Special thanks to "welcomer" and chef Shanna Kay-Wright, the owner and founder of YardieTing. She moved to Maine from Jamaica in 2005. Shanna and her two children are proud to be a part of the Portland community and offer a welcoming space for people to try authentic Caribbean cuisine at the Portland Public Market.

#### Do you want to meet the chef?

Learn the secrets to her one-of-a-kind coconut curry and join us on @PortlandOEO on Facebook Live or tune in to the Portland Media Center on Channel 5 on **September 16th at 6pm.** Chef Shanna will share step by step cooking instructions and answer all of your questions.

Initiative co-organized by the Office of Economic Opportunity and Wayside Food Programs

Supported by **MEMIC**

[www.portlandofopportunity.com](http://www.portlandofopportunity.com)

@PortlandOEO

# Curry de Coco

1 lata de leche de coco  
1 lata de garbanzos  
½ lata de tomates triturados  
2-3 zanahorias  
1 pimiento verde  
1 pimiento rojo  
½ cebolla morada  
2 cucharaditas de curry  
Pimienta negra y sal al gusto.

1. Pele y pique las zanahorias al tamaño preferido y agregue a la cacerola.
2. Pique el resto de las verduras y agrégalas a la cacerola junto con la sal, pimienta negra, y aceite.
3. Agrega el curry a las zanahorias.
4. Después de 5 minutos agregue la ½ lata de tomates.
5. Cocine por 5-7 minutos más dependiendo de su textura preferida.
6. Agrega la lata de garbanzos.
7. Vierta 1 lata de leche de coco en una cacerola a fuego medio.

Opcional: Sirva sobre arroz blanco y decore con cebollas verdes picadas.

# Curry de noix de coco

1 boîte de lait de coco  
1 boîte de pois chiches  
½ boîte de tomates écrasés  
2-3 carottes  
1 poivron vert  
1 poivron rouge  
½ oignon rouge  
2 cuillères à café de mélange d'épices au curry  
Poivre noir et sel au choix.

1. Épluchez et hachez les carottes à la taille préférée et ajoutez-les à la casserole.
2. Hachez la reste des légumes et ajoutez-les à la casserole avec du sel, du poivre noir, et de l'huile.
3. Ajoutez le curry.
4. Après 5 minutes, ajoutez la ½ boîte de tomates.
5. Faites cuire pendant 5-7 minutes de plus, selon la tendreté que vous préférez.
6. Ajoutez la boîte de pois chiches.
7. Versez une boîte de lait de coco dans une casserole à feu moyen.

Facultatif: servez sur du riz blanc et garnir de ciboules hachées

# Curry de Coco

1 lata de leite de coco  
1 lata de grão de bico  
½ lata de tomate esmagado  
2-3 cenouras  
1 pimentão verde  
1 pimentão vermelho  
½ cebola roxa  
2 colheres de chá de mistura de temperos com curry  
Pimenta preta e sal a gosto.

1. Descasque e pique as cenouras no tamanho preferido, coloque na panela.
2. Pique o restante dos vegetais e coloque na panela junto com o sal, a pimenta-do-reino e o azeite.
3. Adicione o curry.
4. Após 5 minutos, adicione a ½ lata de tomate.
5. Cozinhe por mais 5-7 minutos, dependendo de sua maciez preferida.
6. Adicione a lata de grão de bico.
7. Despeje 1 lata de leite de coco numa panela em fogo médio.

Opcional: Sirva sobre o arroz branco e decore com cebolinhas picadas.

# Coconut Curry

1 can coconut milk  
1 can chickpeas  
½ can crushed tomatoes  
2-3 carrots  
1 green bell pepper  
1 red bell pepper  
½ red onion  
2 tsp curry spice mix  
Black pepper and salt as desired.

1. Peel and chop carrots to preferred size and add to saucepan.
2. Chop the remainder of the veggies and add to the saucepan along with oil, salt, and black pepper.
3. Add curry.
4. After 5 minutes add in the ½ can of tomatoes.
5. Cook for 5-7 more min depending on your preferred tenderness.
6. Add the can of chickpeas.
7. Pour 1 can of Coconut milk in a saucepan over medium heat.

Optional: Serve over white rice and garnish with chopped green onions.