

Eggplant Pasta

Makes 4 servings

Prep time: 10 minutes Total Time: 40 minutes

Ingredients:

Kosher salt
12 oz. whole wheat pasta
1/3 cup extra-virgin olive oil, divided
3 cloves of garlic, thinly sliced
1 bell pepper (any color), cut into strips
2 small zucchini, sliced lengthwise 1/2 inch thick
1 eggplant, sliced lengthwise 1/2 inch thick
3-4 large tomatoes, halved crosswise
1/2 teaspoon red pepper flakes
3/4 cup fresh basil and/or parsley, chopped
2 oz. grated cheese

1. Bring a large pot of water to a boil. Add the pasta and cook according to package directions. Reserve 1 cup of the cooking water; drain the pasta.
2. Meanwhile, heat a sauté pan over high heat. Add half of the olive oil, garlic, bell pepper, eggplant and zucchini. Sauté for 3-4 minutes. Add tomato and red pepper flakes. Sauté an additional 1-2 minutes. Remove from heat.
3. Roughly chop sautéed veggies and transfer to a large pot. Cook over medium-high heat for 3 minutes. Add herbs and remaining olive oil.
4. Add pasta to the pot and cook, tossing, until heated through, 2-3 minutes. Add reserved pasta water to loosen if needed. Serve immediately topped with cheese and more herbs.



Adapted from: <https://www.foodnetwork.com>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Pasta de Berenga

Rinde 4 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos Tiempo Total: 40 minutos

Ingredientes:

Sal kosher
12 onzas de pasta de trigo integral
1/3 taza de aceite de olivo
3 dientes de ajo, cortado en ralladas
1 pimiento, cortado en ralladas
2 calabazas pequeñas, cortadas en ralladas de 1/2 pulgada
1 berenga, cortada en ralladas de 1/2 pulgada
3-4 tomates, a partir por la mitad
1/2 cucharadita de pimienta roja
3/4 taza de albahaca fresca y/o perejil, picados
2 onzas de queso rallado

1. En una olla grande, Hierva agua. Añada la pasta y cocine usado las instrucciones del paquete. Aguante 1 taza del agua. Escurra la pasta.
2. Mientras tanto, saltee el aceite, ajo, pimiento, berenga, y calabaza sobre fuego alto durante 3-5 minutos. Agregue con tomates y pimienta roja. Saltee 1-2 minutos más. Quite del fuego.
3. Corte los vegetales salteados y vuelva a la olla. Cocine a fuego medio alto por 3 minutos. Agregue con las hierbas y el aceite restante.
4. Añade la pasta y cocine, volteando, hasta que este caliente, 2-3 minutos. Añade el agua restante si necesita. Sirve inmediatamente y tapa con queso y hierbas.



Adaptación de: <https://www.foodnetwork.com>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.