

Spanish Rice

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 5-6 Servings **Total Time:** 35 minutes

Ingredients:

2 tablespoons extra virgin olive oil (can use up to 1/4 cup)
1 onion, finely chopped (about 1 cup)
1 garlic clove, minced (about 1 teaspoon)
2 cups of medium or long-grain white rice
3 cups chicken stock
1 cup of tomato sauce
Pinch of dried oregano
1 teaspoon salt



1. Heat olive oil in large skillet on medium/high heat. Add the rice and stir it so that the rice is lightly coated with the oil. Cook on medium high heat, stirring often, until much of the rice has browned.
2. Add the onion and cook, stirring frequently another 3 minutes, until the onions begin to soften. Add the garlic and cook until the onions are translucent and softened, about a minute more.
3. Bring the stock to a simmer in a separate saucepan, with the tomato, oregano, and salt.
4. Add the browned rice to the simmering broth (or broth to the rice, depending on which pan has a cover). Or you can skip the simmering step and just add the broth, spices, and tomatoes to the rice.
5. Bring everything to a simmer, cover the pot and lower the heat to barely maintain a low simmer. Cook for 15-25 minutes, depending on the type of rice and the instructions on the rice package.
6. Remove from heat and let sit for 5 minutes.
7. Fluff with a fork or spoon to serve.



Adapted from: https://www.simplyrecipes.com/recipes/spanish_rice/
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Arroz Español

Para más recetas, visite: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 5-6 porciones **Tiempo de preparación: 35 minutos**

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (puede usar hasta 1/4 taza)
- 1 cebolla, finamente picada (aproximadamente 1 taza)
- 1 diente de ajo picado (aproximadamente 1 cucharadita)
- 2 tazas de arroz blanco de grano mediano o largo
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de salsa de tomate
- Pizca de orégano seco
- 1 cucharadita de sal



1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio / alto. Agrega el arroz y revuélvelo para que el arroz quede ligeramente cubierto de aceite. Cocine a fuego medio alto, revolviendo con frecuencia, hasta que gran parte del arroz se haya dorado.
2. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo frecuentemente otros 3 minutos, hasta que las cebollas comiencen a ablandarse. Agregue el ajo y cocine hasta que las cebollas estén translúcidas y blandas, aproximadamente un minuto más.
3. En una cacerola aparte, hierva el caldo con el tomate, el orégano y la sal.
4. Agregue el arroz dorado al caldo hirviendo (o el caldo al arroz, dependiendo de qué sartén tenga tapa). O puede omitir el paso de hervir a fuego lento y simplemente agregar el caldo, las especias y los tomates al arroz.
5. Llevar todo a fuego lento, tapar la olla y bajar el fuego para que apenas se mantenga a fuego lento. Cocine de 15 a 25 minutos, según el tipo de arroz y las instrucciones del paquete de arroz.
6. Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos.
7. Revuelva con un tenedor o cuchara para servir.



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

