

Sloppy Joes

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

Makes 6 Servings **Total Time:** 25 minutes

Ingredients:

1 Tbsp olive oil	1/3 cup water
1 lb. ground beef	1 Tbsp brown sugar (or less, if you prefer)
1/3 green bell pepper, minced	1 tsp yellow mustard
1/2 large yellow onion, minced	3/4 tsp chili powder
3 cloves garlic, minced	1/2 tsp Worcestershire sauce
1 Tbsp tomato paste	Salt & pepper to taste
2/3 cup ketchup	
6 buns, toasted	



Heat butter and oil in large skillet over medium/medium-high heat. Add beef and brown, breaking apart into crumbles as it cooks, about 5 minutes. Transfer to colander to drain.

Add onion and bell pepper to same skillet and cook 2-3 minutes, until soft. Add garlic and cook 30 seconds or so, until fragrant. Add beef back to the skillet and add tomato paste. Stir well.

Add ketchup, water, brown sugar, mustard, chili powder, Worcestershire sauce, salt, and black pepper. Stir well to combine.

Cook over medium heat for 10-15 minutes, until mixture has thickened to your liking. Remove from heat and serve over toasted buns



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

Sloppy Joe

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 6 porciones **Tiempo total:** 25 minutos

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva	1/3 taza de agua
1 libra de carne molida	1 cucharada de azúcar morena (o menos, si lo prefiere)
1/3 de pimiento verde, picado	1 cucharadita de mostaza amarilla
½ cebolla amarilla grande, picada	¾ cucharadita de chile en polvo
3 dientes de ajo picados	½ cucharadita de salsa Worcestershire
1 cucharada de pasta de tomate	Sal y pimienta al gusto
2/3 taza de salsa de tomate	
6 bollos tostados	



Caliente la mantequilla y el aceite en una sartén grande a fuego medio / medio-alto. Agregue la carne y dore, rompiéndola en migajas mientras se cocina, aproximadamente 5 minutos. Transfiera a un colador para escurrir. Agregue la cebolla y el pimiento morrón a la misma sartén y cocine 2-3 minutos, hasta que estén suaves. Agregue el ajo y cocine 30 segundos más o menos, hasta que esté fragante. Vuelva a colocar la carne en la sartén y agregue la pasta de tomate. Revuelva bien. Agregue salsa de tomate, agua, azúcar morena, mostaza, chile en polvo, salsa Worcestershire, sal y pimienta negra. Revuelva bien para combinar. Cocine a fuego medio durante 10-15 minutos, hasta que la mezcla se espese a su gusto. Retirar del fuego y servir sobre bollos tostados.



Adaptado de: <https://www.thechunkychef.com/best-homemade-sloppy-joes/>
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.