

Pea Soup with Mint

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

Makes 4 Servings **Total Time:** 20 minutes

Ingredients:

1 tablespoon olive oil
1 medium onion, sliced
2 medium potatoes, diced
3 ¼ cup vegetable broth
4 cups frozen peas
¾ teaspoon salt
1-2 tabselpoons fresh mint
Black pepper to taste



1. Heat olive oil in large pot over medium heat. Add onion and saute for 5 minutes until soft.
2. Add potatoes and broth and bring to a boil. Reduce heat and cover with lid, cook for 10 minutes until potatoes are soft.
3. Add peas and simmer 5 minutes. Turn off heat and season with salt, pepper, and fresh mint. Allow to cool for a few minutes.
4. Transfer soup to blender and blend until smooth. Add broth if soup is too thick.
5. Serve as is, and optionally garnish with black pepper, olive oil, and cheese.



*Adapted from: theclevermeal.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664*

Sopa de guisantes con menta

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

Hace 4 porciones **Tiempo total: 40 minutos**

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana, cortada en rodajas
2 patatas medianas, cortadas en dados
3 ¼ de taza de caldo de verduras
4 tazas de guisantes congelados
¾ de cucharadita de sal
1-2 cucharadas de menta fresca
Pimienta negra al gusto



1. Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Añadir la cebolla y saltear durante 5 minutos hasta que esté blanda.
2. Añadir las patatas y el caldo y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cubrir con una tapa, cocinar durante 10 minutos hasta que las patatas estén blandas.
3. Añadir los guisantes y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Apagar el fuego y sazonar con sal, pimienta y menta fresca. Dejar enfriar unos minutos.
4. Pasar la sopa a la batidora y batir hasta que quede suave. Añadir caldo si la sopa está demasiado espesa.
5. Servir tal cual y, opcionalmente, decorar con pimienta negra, aceite de oliva y queso.



*Adaptado de: theclevermeal.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664*