

GRILLED VEGETABLE PASTA SALAD

Makes 8 servings

Total time: 50 minutes

Ingredients:

Grilled Vegetables

- 2 zucchini
- 1 bell pepper, cut into large pieces
- ½ red onion, cut into thick slices
- 2 cups tomatoes, cut into quarters
- 2 tablespoons olive oil
- Pinch Salt and Pepper

Salad

- 1 lb. whole grain pasta
- ¼ bunch parsley

- ½ tablespoon Dijon mustard
- 1 clove garlic, minced
- ½ teaspoon dried basil, or 2 tablespoons chopped fresh basil
- ½ tsp salt
- Fresh black pepper



Creamy Balsamic Vinaigrette

- 1/3 cup olive oil
- 3 tablespoons balsamic vinegar
- 2 tablespoons mayonnaise

1. Place zucchini, bell pepper, onion, and tomatoes on a large baking sheet and drizzle olive oil over top. Gently toss and coat vegetables. Sprinkle a pinch of salt and pepper over the top.
2. Place the baking sheet under the broiler and watch it closely until the vegetables become charred and tender (10-15 minutes).
3. Allow vegetables to cool slightly after grilling or broiling. Cook pasta in a large pot according to package directions. While pasta is cooking and vegetables are cooling, prepare the creamy balsamic vinaigrette. To a jar or bowl, add olive oil, balsamic vinegar, mayonnaise, Dijon, garlic, basil, salt and pepper. Whisk or shake jar.
4. Chop vegetables into smaller 1-inch pieces. Roughly chop the parsley.
5. In a large bowl, combine the pasta, chopped vegetables, and parsley. Pour the vinaigrette over top, starting with half and adding more to your liking. Gently stir the pasta and vegetables until everything is coated in dressing. Serve immediately or refrigerate until ready to eat.



Adapted from: www.budgetbytes.org
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

PASTA CON VEGETALES ASADOS

Rinde 8 porciones

Tiempo de preparación: 50 minutos

Ingredientes:

Vegetales Asados

- 2 calabazas
- 1 pimiento, cortado en pedazos grandes
- ½ cebolla roja, cortada en rallados grandes
- 2 tazas de tomates, cortadas en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- Un pisque de sal y pimienta

Ensalada

- 1 libra de pasta de grano integral
- ¼ manojo de perejil

- 2 cucharadas de mayonesa
- ½ cucharadas de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, picado
- ½ cucharadita de albahaca seca, o 2 cucharadas de albahaca fresca, picada
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra



Vinagreta de Balsámica Cremosa

- 1/3 taza de aceite de olivo
- 3 cucharadas de vinagre de balsámica

1. Ponga el calabaza, pimiento, cebolla, y tomates en una bandeja para hornear y cubre los vegetales con aceite de olivo. Mezcle suavemente. Añada la sal y pimienta.
2. Coloque la bandeja abajo del broiler y observela de cerca hasta que los vegetales se hagan carbonizados y tiernos (10-15 minutos).
3. Deje que los vegetales se enfrien. Cocine la pasta en una olla grande de acuerdo las instrucciones en el paquete. Mientras cocinando la pasta, prepare la vinagreta. En una jarra o recipiente, añada el aceite, vinagre, mayonesa, mostaza, ajo, albahaca, sal y pimienta. Bata o agite bien.
4. Pique los vegetales en trozos mas pequenos de 1 pulgada. Pique el perejil.
5. En un tazón grande, combine la pasta, los vegetales, y perejil. Vierta un mitad de la vinagreta sobre la pasta y añada mas a su gusto. Mezcle hasta que todo este cubierto de aderezo. Sirva inmediatamente o enfrie hasta que este listo para comer.



Adaptación: www.budgetbytes.org

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.