

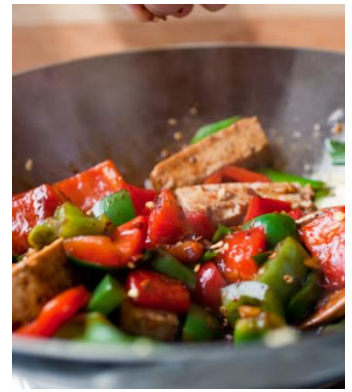
Stir-Fried Tofu and Peppers

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

Makes 4 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| ½ pound firm tofu | 2 red bell peppers |
| 2 tablespoons soy sauce | 1 green bell pepper |
| 1 ½ teaspoons brown sugar | 1 tablespoon minced fresh ginger |
| 2 tablespoons vegetable oil | 2 large garlic cloves |
| 2 teaspoons hoisin sauce | ¼ dried red pepper flakes (to taste) |
| 1 teaspoon sesame oil | 2 scallions, white and green parts |



1. Mix 1 tablespoon of the soy sauce, 1 teaspoon of the brown sugar and 1 tablespoon of the oil in a medium bowl. Toss with the tofu and stir to make sure all of the pieces are coated. Let sit for five to 10 minutes while you prepare the other ingredients.
2. In a small bowl, stir together the remaining soy sauce and sugar, hoisin sauce and sesame oil. Set aside.
3. Heat a large nonstick skillet or wok over high heat. Add the oil, turn the heat to medium-high and add the peppers. Stir-fry for a couple of minutes, until the peppers begin to soften, and add the garlic and ginger. Then add the tofu, dried red pepper flakes and green onions. Stir-fry two minutes, give the sauce a stir and add to the pan. Cover and cook for three minutes. Remove the lid, stir the ingredients in the pan, and taste and adjust seasonings. Serve with rice or noodles.



Adapted from: cooking.nytimes.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

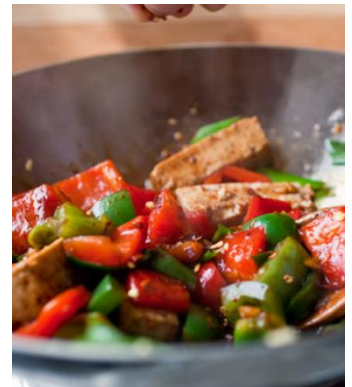
Stir-Fried Tofu and Peppers

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

Makes 4 servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

| | |
|-----------------------------|--------------------------------------|
| ½ pound firm tofu | 2 red bell peppers |
| 2 tablespoons soy sauce | 1 green bell pepper |
| 1 ½ teaspoons brown sugar | 1 tablespoon minced fresh ginger |
| 2 tablespoons vegetable oil | 2 large garlic cloves |
| 2 teaspoons hoisin sauce | ¼ dried red pepper flakes (to taste) |
| 1 teaspoon sesame oil | 2 scallions, white and green parts |



1. Mix 1 tablespoon of the soy sauce, 1 teaspoon of the brown sugar and 1 tablespoon of the oil in a medium bowl. Toss with the tofu and stir to make sure all of the pieces are coated. Let sit for five to 10 minutes while you prepare the other ingredients.
2. In a small bowl, stir together the remaining soy sauce and sugar, hoisin sauce and sesame oil. Set aside.
3. Heat a large nonstick skillet or wok over high heat. Add the oil, turn the heat to medium-high and add the peppers. Stir-fry for a couple of minutes, until the peppers begin to soften, and add the garlic and ginger. Then add the tofu, dried red pepper flakes and green onions. Stir-fry two minutes, give the sauce a stir and add to the pan. Cover and cook for three minutes. Remove the lid, stir the ingredients in the pan, and taste and adjust seasonings. Serve with rice or noodles.



Adapted from: cooking.nytimes.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Tofu y pimientos salteados

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

Hace 4 porciones **Tiempo total: 30 minutos**

Ingredientes:

| | |
|-----------------------------------|---|
| ½ libra de tofu firme | 2 pimientos rojos |
| 2 cucharadas de salsa de soja | 1 pimiento verde |
| 1 ½ cucharaditas de azúcar moreno | 1 cucharada de jengibre fresco picado |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | 2 dientes de ajo grandes |
| 2 cucharaditas de salsa hoisin | ¼ de copos de pimiento rojo seco (al gusto) |
| 1 cucharadita de aceite de sésamo | 2 cebolletas, partes blancas y verdes |



1. Mezclar 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharadita de azúcar moreno y 1 cucharada de aceite en un bol mediano. Mezclar con el tofu y remover para asegurarse de que todos los trozos están cubiertos. Dejar reposar de 5 a 10 minutos mientras se preparan los demás ingredientes.
2. En un bol pequeño, mezcle el resto de la salsa de soja y el azúcar, la salsa hoisin y el aceite de sésamo. Reservar.
3. Calentar una sartén antiadherente grande o un wok a fuego alto. Añadir el aceite, poner el fuego a medio-alto y añadir los pimientos. Saltear durante un par de minutos, hasta que los pimientos empiecen a ablandarse, y añadir el ajo y el jengibre. A continuación, añada el tofu, los copos de pimiento rojo seco y las cebollas verdes. Saltear dos minutos, dar un toque a la salsa y añadirla a la sartén. Tapa y cocina durante tres minutos. Retire la tapa, remueva los ingredientes en la sartén y pruebe y ajuste los condimentos. Servir con arroz o fideos.



Adaptado de: cooking.nytimes.com

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

Tofu y pimientos salteados

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

Hace 4 porciones **Tiempo total: 30 minutos**

Ingredientes:

| | |
|-----------------------------------|---|
| ½ libra de tofu firme | 2 pimientos rojos |
| 2 cucharadas de salsa de soja | 1 pimiento verde |
| 1 ½ cucharaditas de azúcar moreno | 1 cucharada de jengibre fresco picado |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | 2 dientes de ajo grandes |
| 2 cucharaditas de salsa hoisin | ¼ de copos de pimiento rojo seco (al gusto) |
| 1 cucharadita de aceite de sésamo | 2 cebolletas, partes blancas y verdes |



4. Mezclar 1 cucharada de salsa de soja, 1 cucharadita de azúcar moreno y 1 cucharada de aceite en un bol mediano. Mezclar con el tofu y remover para asegurarse de que todos los trozos están cubiertos. Dejar reposar de 5 a 10 minutos mientras se preparan los demás ingredientes.
5. En un bol pequeño, mezcle el resto de la salsa de soja y el azúcar, la salsa hoisin y el aceite de sésamo. Reservar.
6. Calentar una sartén antiadherente grande o un wok a fuego alto. Añadir el aceite, poner el fuego a medio-alto y añadir los pimientos. Saltear durante un par de minutos, hasta que los pimientos empiecen a ablandarse, y añadir el ajo y el jengibre. A continuación, añada el tofu, los copos de pimiento rojo seco y las cebollas verdes. Saltear dos minutos, dar un toque a la salsa y añadirla a la sartén. Tapa y cocina durante tres minutos. Retire la tapa, remueva los ingredientes en la sartén y pruebe y ajuste los condimentos. Servir con arroz o fideos.



Adaptado de: cooking.nytimes.com

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