

## Fish Sandwiches with Avocado Mayo

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 42 minutes

### **Ingredients:**

8 fish sticks

#### **For the pickled onion**

1/3 cup apple cider vinegar

1 tablespoon sugar

1 teaspoon kosher salt

1/2 medium red onion, thinly sliced

#### **To serve**

4 soft sandwich buns, such as brioche

2 cups romaine hearts, shredded

2-3 tablespoons pickled jalapenos

#### **For the avocado mayo**

1 large ripe avocado, peeled and pitted

1 tablespoon lime juice

2 tablespoons mayonnaise

1/4 teaspoon kosher salt



1. Preheat the oven to temperature suggested on the fish stick box.
2. **Pickle the onions:** In a small shallow bowl, combine the vinegar, sugar, and 1 teaspoon salt and stir until the sugar and salt dissolve. Submerge the onions in the liquid and set aside. Stir the onions occasionally, pressing them into the liquid.
3. **Make avocado mayo:** While the fish bakes according to package instructions, mash avocado in a small bowl using a fork. Add the lime juice, mayonnaise, and 1/4 teaspoon kosher salt and combine until smooth.
4. **Assemble:** Place the buns on a baking sheet and put them in the oven to warm, about 1 minute. You want the buns soft and warm, not fully toasted. To assemble, spread avocado mayo on the bottom and top of the buns, top with the lettuce and followed by prepared fish sticks (2 for each sandwich). Top the fish with a tangle of pickled onions and as many pickled jalapenos as you desire. Cover with the top bun. Serve.



Adapted from: [simplyrecipes.com](http://simplyrecipes.com)

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

## Fish Sandwiches with Avocado Mayo

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 42 minutes

### **Ingredients:**

8 fish sticks

#### **For the pickled onion**

1/3 cup apple cider vinegar

1 tablespoon sugar

1 teaspoon kosher salt

1/2 medium red onion, thinly sliced

#### **To serve**

4 soft sandwich buns, such as brioche

2 cups romaine hearts, shredded

2-3 tablespoons pickled jalapenos

#### **For the avocado mayo**

1 large ripe avocado, peeled and pitted

1 tablespoon lime juice

2 tablespoons mayonnaise

1/4 teaspoon kosher salt



1. Preheat the oven to temperature suggested on the fish stick box.
2. **Pickle the onions:** In a small shallow bowl, combine the vinegar, sugar, and 1 teaspoon salt and stir until the sugar and salt dissolve. Submerge the onions in the liquid and set aside. Stir the onions occasionally, pressing them into the liquid.
3. **Make avocado mayo:** While the fish bakes according to package instructions, mash avocado in a small bowl using a fork. Add the lime juice, mayonnaise, and 1/4 teaspoon kosher salt and combine until smooth.
4. **Assemble:** Place the buns on a baking sheet and put them in the oven to warm, about 1 minute. You want the buns soft and warm, not fully toasted. To assemble, spread avocado mayo on the bottom and top of the buns, top with the lettuce and followed by prepared fish sticks (2 for each sandwich). Top the fish with a tangle of pickled onions and as many pickled jalapenos as you desire. Cover with the top bun. Serve.



Adapted from: [simplyrecipes.com](http://simplyrecipes.com)

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

## Sándwiches de Pescado con Mayonesa de Aguacate

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

Hace: 4 porciones Tiempo total: 42 minutos

### Ingredientes:

8 palitos de pescado

#### Para la cebolla en escabeche

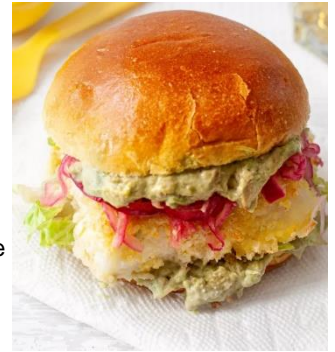
1/3 de taza de vinagre de sidra de manzana  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharadita de sal kosher  
1/2 cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas

#### Para la mayonesa de aguacate

1 aguacate grande y maduro, pelado y sin hueso  
1 cucharada de zumo de lima  
2 cucharadas de mayonesa  
¼ de cucharadita de sal kosher

#### Para servir

4 panecillos blandos para sándwiches, como el brioche  
2 tazas de corazones de lechuga romana, rallados  
2-3 cucharadas de jalapeños encurtidos



1. Precalentar el horno a la temperatura sugerida en la caja de palitos de pescado.
2. **Encurtir las cebollas:** En un tazón pequeño y poco profundo, combine el vinagre, el azúcar y 1 cucharadita de sal y revuelva hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Sumergir las cebollas en el líquido y reservar. Remover las cebollas de vez en cuando, presionándolas en el líquido.
3. **Hacer la mayonesa de aguacate:** Mientras el pescado se hornea según las instrucciones del paquete, machacar el aguacate en un bol pequeño con un tenedor. Añade el zumo de lima, la mayonesa y 1/4 de cucharadita de sal kosher y mézclalo hasta que quede suave.
4. **Montar:** Colocar los bollos en una bandeja para hornear y ponerlos en el horno para que se calienten, aproximadamente 1 minuto. Los bollos deben estar blandos y calientes, pero no totalmente tostados. Para el montaje, unte la mayonesa de aguacate en la parte inferior y superior de los bollos, cubra con la lechuga y siga con los palitos de pescado preparados (2 para cada sándwich). Cubra el pescado con una maraña de cebollas encurtidas y tantos jalapeños encurtidos como desee. Cubrir con el bollo superior. Servir.



Adaptado de: [simplyrecipes.com](http://simplyrecipes.com)

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

## Sándwiches de Pescado con Mayonesa de Aguacate

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

Hace: 4 porciones Tiempo total: 42 minutos

### Ingredientes:

8 palitos de pescado

#### Para la cebolla en escabeche

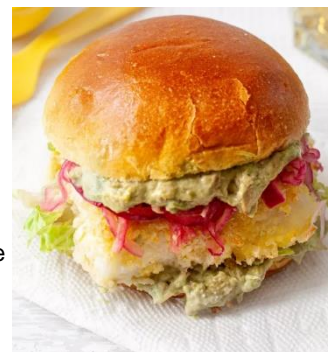
1/3 de taza de vinagre de sidra de manzana  
1 cucharada de azúcar  
1 cucharadita de sal kosher  
1/2 cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas

#### Para la mayonesa de aguacate

1 aguacate grande y maduro, pelado y sin hueso  
1 cucharada de zumo de lima  
2 cucharadas de mayonesa  
¼ de cucharadita de sal kosher

#### Para servir

4 panecillos blandos para sándwiches, como el brioche  
2 tazas de corazones de lechuga romana, rallados  
2-3 cucharadas de jalapeños encurtidos



5. Precalentar el horno a la temperatura sugerida en la caja de palitos de pescado.
6. **Encurtir las cebollas:** En un tazón pequeño y poco profundo, combine el vinagre, el azúcar y 1 cucharadita de sal y revuelva hasta que el azúcar y la sal se disuelvan. Sumergir las cebollas en el líquido y reservar. Remover las cebollas de vez en cuando, presionándolas en el líquido.
7. **Hacer la mayonesa de aguacate:** Mientras el pescado se hornea según las instrucciones del paquete, machacar el aguacate en un bol pequeño con un tenedor. Añade el zumo de lima, la mayonesa y 1/4 de cucharadita de sal kosher y mézclalo hasta que quede suave.
8. **Montar:** Colocar los bollos en una bandeja para hornear y ponerlos en el horno para que se calienten, aproximadamente 1 minuto. Los bollos deben estar blandos y calientes, pero no totalmente tostados. Para el montaje, unte la mayonesa de aguacate en la parte inferior y superior de los bollos, cubra con la lechuga y siga con los palitos de pescado preparados (2 para cada sándwich). Cubra el pescado con una maraña de cebollas encurtidas y tantos jalapeños encurtidos como desee. Cubrir con el bollo superior. Servir.



Adaptado de: [simplyrecipes.com](http://simplyrecipes.com)

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