

## Grilled Lamb/Goat Salad

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 2 hours 30 minutes

### Ingredients:

3 green onions (sliced)  
12 ounces boneless leg of lamb, cut into 1-inch cubes  
4 bamboo skewers  
6 cups shredded Savoy, Napa, or green cabbage  
2 carrots  
2 tablespoons black or white sesame seeds  
1 small jicama, julienned (optional)

### For the Marinade/Dressing:

2 tablespoons sugar  
2 tablespoons rice vinegar  
3 tablespoons low sodium soy sauce  
¼ cup water  
1 tablespoon vegetable oil



1. Mix marinade/dressing ingredients; divide evenly.
2. Place lamb cubes in a glass dish; pour half of the marinade/dressing over the lamb.
3. Cover and refrigerate at least two hours. Then Remove lamb and discard marinade.
4. In a large bowl, toss cabbage, carrots, jicama (optional), onions, and sesame seeds.
5. Soak bamboo skewers in water for 30 minutes; divide lamb among the 4 skewers.
6. On hot grill, cook the lamb skewers 5-6 minutes per side (or to desired degree of doneness).
7. Remove lamb from skewers, add to salad, and toss.
8. To serve, divide salad evenly on four plates. Drizzle with remaining dressing

Tips on Cooking Lamb: Cooking temperature: 145 °F (medium-rare); 160 °F (medium); 170 °F (well-done)



Adapted from: [whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)

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

## Grilled Lamb/Goat Salad

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 2 hours 30 minutes

### Ingredients:

3 green onions (sliced)  
12 ounces boneless leg of lamb, cut into 1-inch cubes  
4 bamboo skewers  
6 cups shredded Savoy, Napa, or green cabbage  
2 carrots  
2 tablespoons black or white sesame seeds  
1 small jicama, julienned (optional)

### For the Marinade/Dressing:

2 tablespoons sugar  
2 tablespoons rice vinegar  
3 tablespoons low sodium soy sauce  
¼ cup water  
1 tablespoon vegetable oil



1. Mix marinade/dressing ingredients; divide evenly.
2. Place lamb cubes in a glass dish; pour half of the marinade/dressing over the lamb.
3. Cover and refrigerate at least two hours. Then Remove lamb and discard marinade.
4. In a large bowl, toss cabbage, carrots, jicama (optional), onions, and sesame seeds.
5. Soak bamboo skewers in water for 30 minutes; divide lamb among the 4 skewers.
6. On hot grill, cook the lamb skewers 5-6 minutes per side (or to desired degree of doneness).
7. Remove lamb from skewers, add to salad, and toss.
8. To serve, divide salad evenly on four plates. Drizzle with remaining dressing

Tips on Cooking Lamb: Cooking temperature: 145 °F (medium-rare); 160 °F (medium); 170 °F (well-done)



Adapted from: [whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)

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

## **Ensalada de Barbacoa de Borrego o Cabrito Asado**

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 2 horas 30 minutos

### **Ingredientes:**

3 cebollitas verdes picadas  
12 onzas de carne de Borrego o cabrito, sin hueso  
4 palitos para brochetas  
6 tazas de repollo cortado en trozos pequeños  
2 zanahorias  
2 cucharadas de semillas de ajonjolí  
1 jícama pequeña (opcional)

### **Para el Aderezo:**

2 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de vinagre de arroz  
3 cucharadas de salsa de soya, bajo en sodio  
¼ taza de agua  
1 cucharada de aceite vegetal



1. Mezcle los ingredientes para el aderezo. Separe en dos porciones.
2. Ponga la carne en un tazón; vierta mitad de aderezo sobre la carne.
3. Cubra y enfríe en refrigerador por 2 horas.
4. En un tazón, mezcla el repollo, zanahoria, jícama (opcional), cebolla, y semillas de ajonjolí.
5. Saqué la carne deshaga del aderezo.
6. Deja los palitos para brochetas remojando en agua por 30 minutos. Ponga la carne en los palitos.
7. En una parrilla, cocine los palitos por 5-6 minutos en cada lado o hasta que se cocinen.
8. Quite la carne de los palitos, añada a la ensalada, y mezcla todo con la segunda mitad del aderezo.
9. Para servir, divide la ensalada en 4 platos. Vierta el aderezo que queda sobre los platos.

Consejos para cocinar cordero: Temperaturas 145 °F (medio-raro); 160 °F (medio); 170 °F (bien-cocido)



Adaptado de: [whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)

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

## **Ensalada de Barbacoa de Borrego o Cabrito Asado**

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 2 horas 30 minutos

### **Ingredientes:**

3 cebollitas verdes picadas  
12 onzas de carne de Borrego o cabrito, sin hueso  
4 palitos para brochetas  
6 tazas de repollo cortado en trozos pequeños  
2 zanahorias  
2 cucharadas de semillas de ajonjolí  
1 jícama pequeña (opcional)

### **Para el Aderezo:**

2 cucharadas de azúcar  
2 cucharadas de vinagre de arroz  
3 cucharadas de salsa de soya, bajo en sodio  
¼ taza de agua  
1 cucharada de aceite vegetal



1. Mezcle los ingredientes para el aderezo. Separe en dos porciones.
2. Ponga la carne en un tazón; vierta mitad de aderezo sobre la carne.
3. Cubra y enfríe en refrigerador por 2 horas.
4. En un tazón, mezcla el repollo, zanahoria, jícama (opcional), cebolla, y semillas de ajonjolí.
5. Saqué la carne deshaga del aderezo.
6. Deja los palitos para brochetas remojando en agua por 30 minutos. Ponga la carne en los palitos.
7. En una parrilla, cocine los palitos por 5-6 minutos en cada lado o hasta que se cocinen.
8. Quite la carne de los palitos, añada a la ensalada, y mezcla todo con la segunda mitad del aderezo.
9. Para servir, divide la ensalada en 4 platos. Vierta el aderezo que queda sobre los platos.

Consejos para cocinar cordero: Temperaturas 145 °F (medio-raro); 160 °F (medio); 170 °F (bien-cocido)



Adaptado de: [whatscooking.fns.usda.gov](http://whatscooking.fns.usda.gov)

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