

Pinto Bean and Mushroom Stir-Fry

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

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

Ingredients:

1 cup dry pinto beans
2 tablespoons oil
1 onion, thinly sliced
2 garlic cloves, minced
1 red bell pepper, thinly sliced
1 green bell pepper, thinly sliced
8 oz mushrooms, sliced
Sesame seeds, for garnish (optional)
Green onions, sliced, for garnish (optional)
Cooked rice, for serving (optional)

Sauce:

2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon hoisin sauce
1 tablespoon rice vinegar
1 tablespoon sesame oil
1 tablespoon cornstarch



1. Soak beans (4-12 hours). After soaking, drain and rinse the bean.
2. In a large pot, add the soaked pinto beans and enough water to cover them by about 2 inches. Bring the water to a boil over high heat.
3. Reduce the heat to low, cover the pot with a lid, and let the beans simmer for about 1.5 to 2 hours or until they are tender. Check occasionally and add more water if needed. Drain excess water.
4. Heat the oil over medium-high heat. Add the sliced onions and cook until they start to soften.
5. Add the minced garlic and cook for another 30 seconds until fragrant.
6. Add the sliced red and green bell peppers to the wok and stir-fry for 2-3 minutes until they begin to soften.
7. Stir in the sliced mushrooms and continue to cook for an additional 3-4 minutes until the mushrooms are tender.
8. In a small bowl, whisk together the soy sauce, hoisin sauce, rice vinegar, sesame oil, cornstarch, and $\frac{1}{4}$ water to make the stir-fry sauce. Mix with vegetables. Then stir in the cooked pinto beans. Cook for another 2-3 minutes.
9. Garnish with sesame seeds and sliced green onions, if using.



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

Pinto Bean and Mushroom Stir-Fry

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

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

Ingredients:

1 cup dry pinto beans
2 tablespoons oil
1 onion, thinly sliced
2 garlic cloves, minced
1 red bell pepper, thinly sliced
1 green bell pepper, thinly sliced
8 oz mushrooms, sliced
Sesame seeds, for garnish (optional)
Green onions, sliced, for garnish (optional)
Cooked rice, for serving (optional)

Sauce:

2 tablespoons soy sauce
1 tablespoon hoisin sauce
1 tablespoon rice vinegar
1 tablespoon sesame oil
1 tablespoon cornstarch



1. Soak beans (4-12 hours). After soaking, drain and rinse the bean.
2. In a large pot, add the soaked pinto beans and enough water to cover them by about 2 inches. Bring the water to a boil over high heat.
3. Reduce the heat to low, cover the pot with a lid, and let the beans simmer for about 1.5 to 2 hours or until they are tender. Check the beans occasionally and add more water if needed. Drain excess water.
4. Heat the oil over medium-high heat. Add the sliced onions and cook until they start to soften.
5. Add the minced garlic and cook for another 30 seconds until fragrant.
6. Add the sliced red and green bell peppers to the wok and stir-fry for 2-3 minutes until they begin to soften.
7. Stir in the sliced mushrooms and continue to cook for an additional 3-4 minutes until the mushrooms are tender.
8. In a small bowl, whisk together the soy sauce, hoisin sauce, rice vinegar, sesame oil, cornstarch, and $\frac{1}{4}$ water to make the stir-fry sauce. Mix with vegetables. Then stir in the cooked pinto beans. Cook for another 2-3 minutes.
9. Garnish with sesame seeds and sliced green onions, if using.



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

Judías Pintas con Champiñones Salteado

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

Hace: 4 porciones **Tiempo de Cocción:** 2 horas 30 minutos

Ingredientes:

1 taza de judías pintas secas
2 cucharadas de aceite
1 cebolla, cortada en rodajas finas
2 dientes de ajo, picados
1 pimiento rojo en rodajas finas
1 pimiento verde en rodajas finas
8 oz champiñones, en rodajas
Semillas de sésamo, para adornar (opcional)
Cebollas verdes, en rodajas, para adornar (opcional)
Arroz cocido, para servir (opcional)

Salsa:

2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de salsa hoisin
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de maicena



1. Poner las alubias en remojo (4-12 horas). Después del remojo, escurrir y enjuagar la judía.
2. En una olla grande, añadir las judías pintas remojadas y agua suficiente para cubrir las unos 5 cm. Llevar el agua a ebullición a fuego alto.
3. 3. Bajar el fuego, tapar la olla y dejar cocer las alubias a fuego lento entre 1,5 y 2 horas o hasta que estén tiernas. Compruebe las alubias de vez en cuando y añada más agua si es necesario. Escurrir el exceso de agua.
4. Calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir las cebollas cortadas y cocinar hasta que empiecen a ablandarse.
5. Añadir el ajo picado y cocinar otros 30 segundos hasta que esté fragante.
6. Añadir los pimientos rojos y verdes en rodajas al wok y saltear durante 2-3 minutos hasta que empiecen a ablandarse.
7. Añada los champiñones laminados y siga cocinando durante 3-4 minutos más hasta que los champiñones estén tiernos.
8. En un bol pequeño, bate la salsa de soja, la salsa hoisin, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, la maicena y $\frac{1}{4}$ de agua para hacer la salsa salteada. Mezclar con las verduras. A continuación, añada las judías pintas cocidas. Cocinar durante otros 2-3 minutos.
9. Decorar con semillas de sésamo y cebollas de verdeo en rodajas, si se utilizan.



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

Judías Pintas con Champiñones Salteado

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

Hace: 4 porciones **Tiempo de Cocción:** 2 horas 30 minutos

Ingredientes:

1 taza de judías pintas secas
2 cucharadas de aceite
1 cebolla, cortada en rodajas finas
2 dientes de ajo, picados
1 pimiento rojo en rodajas finas
1 pimiento verde en rodajas finas
8 oz champiñones, en rodajas
Semillas de sésamo, para adornar (opcional)
Cebollas verdes, en rodajas, para adornar (opcional)
Arroz cocido, para servir (opcional)

Salsa:

2 cucharadas de salsa de soja
1 cucharada de salsa hoisin
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharada de aceite de sésamo
1 cucharada de maicena



1. Poner las alubias en remojo (4-12 horas). Después del remojo, escurrir y enjuagar la judía.
2. En una olla grande, añadir las judías pintas remojadas y agua suficiente para cubrir las unos 5 cm. Llevar el agua a ebullición a fuego alto.
3. 3. Bajar el fuego, tapar la olla y dejar cocer las alubias a fuego lento entre 1,5 y 2 horas o hasta que estén tiernas. Compruebe las alubias de vez en cuando y añada más agua si es necesario. Escurrir el exceso de agua.
4. Calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir las cebollas cortadas y cocinar hasta que empiecen a ablandarse.
5. Añadir el ajo picado y cocinar otros 30 segundos hasta que esté fragante.
6. Añadir los pimientos rojos y verdes en rodajas al wok y saltear durante 2-3 minutos hasta que empiecen a ablandarse.
7. Añada los champiñones laminados y siga cocinando durante 3-4 minutos más hasta que los champiñones estén tiernos.
8. En un bol pequeño, bate la salsa de soja, la salsa hoisin, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo, la maicena y $\frac{1}{4}$ de agua para hacer la salsa salteada. Mezclar con las verduras. A continuación, añada las judías pintas cocidas. Cocinar durante otros 2-3 minutos.
9. Decorar con semillas de sésamo y cebollas de verdeo en rodajas, si se utilizan.



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