

Fish Stick Stir-Fry

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

About 12 frozen fish sticks
2 cups of mixed bell peppers, sliced into strips
1 cup of broccoli florets
1 cup of snap peas, trimmed
2 cloves garlic, minced
1 tablespoon of vegetable oil
Salt and pepper to taste
Sesame seeds for garnish (optional)
Sliced green onions for garnish (optional)

For the Stir-Fry Sauce:

1/4 cup soy sauce
2 tablespoons honey
1 tablespoon rice vinegar
1 teaspoon sesame oil
1 teaspoon grated fresh ginger
1 teaspoon cornstarch mixed with 1 tablespoon water



1. Preheat your oven and cook the frozen fish sticks according to the package instructions.
2. In a small bowl, whisk together the soy sauce, honey, rice vinegar, sesame oil, and grated ginger. Stir in the cornstarch mix.
3. Heat the vegetable oil in a large skillet or wok over medium-high heat. Add the minced garlic and sauté for about 30 seconds or until fragrant. Add the mixed bell peppers, broccoli florets, and snap peas to the skillet. Stir-fry the vegetables for 3-4 minutes or until they begin to soften.
4. Cut the cooked fish sticks into bite-sized pieces and add to the vegetables. Then mix in the prepared stir-fry sauce over the fish sticks and vegetables in the skillet.
5. Allow the sauce to simmer for an additional 2-3 minutes, or until it thickens and coats the fish sticks and vegetables.
6. Garnish the stir-fry with sesame seeds and sliced green onions if desired.
7. Optional: Serve over cooked rice or noodles.



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

Fish Stick Stir-Fry

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 40 minutes

Ingredients:

About 12 frozen fish sticks
2 cups of mixed bell peppers, sliced into strips
1 cup of broccoli florets
1 cup of snap peas, trimmed
2 cloves garlic, minced
1 tablespoon of vegetable oil
Salt and pepper to taste
Sesame seeds for garnish (optional)
Sliced green onions for garnish (optional)

For the Stir-Fry Sauce:

1/4 cup soy sauce
2 tablespoons honey
1 tablespoon rice vinegar
1 teaspoon sesame oil
1 teaspoon grated fresh ginger
1 teaspoon cornstarch mixed with 1 tablespoon water



1. Preheat your oven and cook the frozen fish sticks according to the package instructions.
2. In a small bowl, whisk together the soy sauce, honey, rice vinegar, sesame oil, and grated ginger. Stir in the cornstarch mix.
3. Heat the vegetable oil in a large skillet or wok over medium-high heat. Add the minced garlic and sauté for about 30 seconds or until fragrant. Add the mixed bell peppers, broccoli florets, and snap peas to the skillet. Stir-fry the vegetables for 3-4 minutes or until they begin to soften.
4. Cut the cooked fish sticks into bite-sized pieces and add to the vegetables. Then mix in the prepared stir-fry sauce over the fish sticks and vegetables in the skillet.
5. Allow the sauce to simmer for an additional 2-3 minutes, or until it thickens and coats the fish sticks and vegetables.
6. Garnish the stir-fry with sesame seeds and sliced green onions if desired.
7. Optional: Serve over cooked rice or noodles.



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

Palitos de Pescado Salteados

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

Unos 12 palitos de pescado congelados
2 tazas de pimientos variados, cortados en tiras
1 taza de ramilletes de brécol
1 taza de guisantes, cortados
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto
Semillas de sésamo para adornar (opcional)
Cebollas de verdeo en rodajas para decorar (opcional)

Para la Salsa Salteada:

1/4 de taza de salsa de soja
2 cucharadas de miel
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 cucharadita de maicena mezclada con 1 cucharada de agua



1. Precalienta tu horno y cocina los palitos de pescado congelados según las instrucciones del paquete.
2. En un bol pequeño, bata la salsa de soja, la miel, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo y el jengibre rallado. Incorpore la mezcla de maicena.
3. Calentar el aceite vegetal en una sartén grande o wok a fuego medio-alto. Añadir el ajo picado y saltear unos 30 segundos o hasta que desprenda aroma. Añadir a la sartén los pimientos, los ramilletes de brécol y los guisantes. Saltear las verduras durante 3-4 minutos o hasta que empiecen a ablandarse.
4. Corta los palitos de pescado en trozos pequeños y añádelos a las verduras. A continuación, mezclar la salsa salteada preparada sobre los palitos de pescado y las verduras en la sartén.
5. Deje que la salsa hierva a fuego lento durante 2-3 minutos más, o hasta que espese y cubra los palitos de pescado y las verduras.
6. Adorne el salteado con semillas de sésamo y cebollas de verdeo en rodajas si lo desea.
7. Opcional: Servir sobre arroz cocido o fideos.



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

Palitos de Pescado Salteados

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

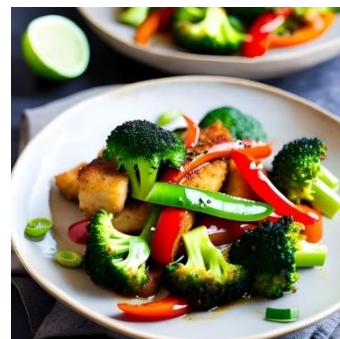
Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 40 minutos

Ingredientes:

Unos 12 palitos de pescado congelados
2 tazas de pimientos variados, cortados en tiras
1 taza de ramilletes de brécol
1 taza de guisantes, cortados
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de aceite vegetal
Sal y pimienta al gusto
Semillas de sésamo para adornar (opcional)
Cebollas de verdeo en rodajas para decorar (opcional)

Para la Salsa Salteada:

1/4 de taza de salsa de soja
2 cucharadas de miel
1 cucharada de vinagre de arroz
1 cucharadita de aceite de sésamo
1 cucharadita de jengibre fresco rallado
1 cucharadita de maicena mezclada con 1 cucharada de agua



1. Precalienta tu horno y cocina los palitos de pescado congelados según las instrucciones del paquete.
2. En un bol pequeño, bata la salsa de soja, la miel, el vinagre de arroz, el aceite de sésamo y el jengibre rallado. Incorpore la mezcla de maicena.
3. Calentar el aceite vegetal en una sartén grande o wok a fuego medio-alto. Añadir el ajo picado y saltear unos 30 segundos o hasta que desprenda aroma. Añadir a la sartén los pimientos, los ramilletes de brécol y los guisantes. Saltear las verduras durante 3-4 minutos o hasta que empiecen a ablandarse.
4. Corta los palitos de pescado en trozos pequeños y añádelos a las verduras. A continuación, mezclar la salsa salteada preparada sobre los palitos de pescado y las verduras en la sartén.
5. Deje que la salsa hierva a fuego lento durante 2-3 minutos más, o hasta que espese y cubra los palitos de pescado y las verduras.
6. Adorne el salteado con semillas de sésamo y cebollas de verdeo en rodajas si lo desea.
7. Opcional: Servir sobre arroz cocido o fideos.



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