

Lentil and Mushroom Gravy

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

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

Ingredients:

| | |
|----------------------------------|--|
| 1 cup dry green or brown lentils | 1 teaspoon dried thyme |
| 4 cups vegetable broth | 1 teaspoon dried rosemary |
| 2 tablespoons olive oil | 1/2 teaspoon paprika |
| 1 small onion, finely chopped | Salt and pepper to taste |
| 2 cloves garlic, minced | 1/2 cup heavy cream (or a non-dairy alternative) |
| 8 ounce mushrooms, sliced | 2 tablespoons fresh parsley, chopped |
| 2 tablespoons all-purpose flour | |



1. Rinse the dry lentils in a fine-mesh strainer and drain. In a medium saucepan, combine the lentils with 2 cups of vegetable broth. Bring to a boil, then reduce the heat, cover, and simmer for 20-25 minutes or until the lentils are tender but not mushy. Drain any excess liquid and set aside.
2. In a large skillet, heat the olive oil over medium-high heat. Add the chopped onion and sauté for about 3-4 minutes, until it becomes translucent. Stir in the minced garlic and sliced mushrooms. Cook for 5-6 minutes until the mushrooms are tender and browned.
3. Sprinkle the flour over the mushroom mixture and stir to combine. Cook for 2-3 minutes to remove the raw flour taste. Add the dried thyme, dried rosemary, and paprika. Stir well. Gradually whisk in 2 cups of vegetable broth, ensuring there are no lumps. Let the mixture simmer for about 5 minutes, or until it thickens and becomes a rich gravy.
4. Stir in the cooked lentils and heat everything together for an additional 2-3 minutes.
5. Reduce the heat and add the heavy cream (or non-dairy alternative) to the mixture. Stir until well combined and the gravy is creamy. Allow it to heat through, but do not let it come to a boil.
6. Taste the gravy and season with salt and pepper as needed. Garnish with chopped fresh parsley if desired.



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

Lentil and Mushroom Gravy

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

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

Ingredients:

| | |
|----------------------------------|--|
| 1 cup dry green or brown lentils | 1 teaspoon dried thyme |
| 4 cups vegetable broth | 1 teaspoon dried rosemary |
| 2 tablespoons olive oil | 1/2 teaspoon paprika |
| 1 small onion, finely chopped | Salt and pepper to taste |
| 2 cloves garlic, minced | 1/2 cup heavy cream (or a non-dairy alternative) |
| 8 ounce mushrooms, sliced | 2 tablespoons fresh parsley, chopped |
| 2 tablespoons all-purpose flour | |



1. Rinse the dry lentils in a fine-mesh strainer and drain. In a medium saucepan, combine the lentils with 2 cups of vegetable broth. Bring to a boil, then reduce the heat, cover, and simmer for 20-25 minutes or until the lentils are tender but not mushy. Drain any excess liquid and set aside.
2. In a large skillet, heat the olive oil over medium-high heat. Add the chopped onion and sauté for about 3-4 minutes, until it becomes translucent. Stir in the minced garlic and sliced mushrooms. Cook for 5-6 minutes until the mushrooms are tender and browned.
3. Sprinkle the flour over the mushroom mixture and stir to combine. Cook for 2-3 minutes to remove the raw flour taste. Add the dried thyme, dried rosemary, and paprika. Stir well. Gradually whisk in 2 cups of vegetable broth, ensuring there are no lumps. Let the mixture simmer for about 5 minutes, or until it thickens and becomes a rich gravy.
4. Stir in the cooked lentils and heat everything together for an additional 2-3 minutes.
5. Reduce the heat and add the heavy cream (or non-dairy alternative) to the mixture. Stir until well combined and the gravy is creamy. Allow it to heat through, but do not let it come to a boil.
6. Taste the gravy and season with salt and pepper as needed. Garnish with chopped fresh parsley if desired.



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

Salsa de Lentejas y Champiñones

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

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

Ingredientes:

| | |
|--|---|
| 1 taza de lentejas verdes o marrones secas | 1 cucharadita de tomillo seco |
| 4 tazas de caldo de verduras | 1 cucharadita de romero seco |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | 1/2 cucharadita de pimentón |
| 1 cebolla pequeña, finamente picada | Sal y pimienta al gusto |
| 2 dientes de ajo, picados | 1/2 taza de nata espesa (o una alternativa no láctea) |
| 8 onzas de champiñones laminados | 2 cucharadas de perejil fresco picado |
| 2 cucharadas de harina | |



1. Enjuagar las lentejas secas en un colador de malla fina y escurrirlas. En una cacerola mediana, mezclar las lentejas con 2 tazas de caldo de verduras.
2. Llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas pero no blandas. Escurrir el exceso de líquido y reservar.
3. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añadir la cebolla picada y rehogar unos 3-4 minutos, hasta que esté transparente. Incorporar el ajo picado y los champiñones laminados. Cocinar durante 5-6 minutos hasta que los champiñones estén tiernos y dorados.
4. Espolvorear la harina sobre la mezcla de champiñones y remover para mezclar. Cocer durante 2-3 minutos para eliminar el sabor a harina cruda. Añadir el tomillo seco, el romero seco y el pimentón. Remover bien. Incorpore poco a poco 2 tazas de caldo vegetal, asegurándose de que no queden grumos. Dejar cocer la mezcla a fuego lento durante unos 5 minutos, o hasta que espese y se convierta en una rica salsa.
5. Incorporar las lentejas cocidas y calentar todo junto durante 2-3 minutos más.
6. Reduzca el fuego y añada la nata espesa (o una alternativa no láctea) a la mezcla. Remover hasta que esté bien mezclado y la salsa esté cremosa. Dejar que se caliente, pero sin que llegue a hervir.
7. Probar la salsa y sazonar con sal y pimienta según sea necesario. Decorar con perejil fresco picado si se desea.



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

Salsa de Lentejas y Champiñones

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

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

Ingredientes:

| | |
|--|---|
| 1 taza de lentejas verdes o marrones secas | 1 cucharadita de tomillo seco |
| 4 tazas de caldo de verduras | 1 cucharadita de romero seco |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | 1/2 cucharadita de pimentón |
| 1 cebolla pequeña, finamente picada | Sal y pimienta al gusto |
| 2 dientes de ajo, picados | 1/2 taza de nata espesa (o una alternativa no láctea) |
| 8 onzas de champiñones laminados | 2 cucharadas de perejil fresco picado |
| 2 cucharadas de harina | |



1. Enjuagar las lentejas secas en un colador de malla fina y escurrirlas. En una cacerola mediana, mezclar las lentejas con 2 tazas de caldo de verduras.
2. Llevar a ebullición, bajar el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 20-25 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas pero no blandas. Escurrir el exceso de líquido y reservar.
3. En una sartén grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio-alto. Añadir la cebolla picada y rehogar unos 3-4 minutos, hasta que esté transparente. Incorporar el ajo picado y los champiñones laminados. Cocinar durante 5-6 minutos hasta que los champiñones estén tiernos y dorados.
4. Espolvorear la harina sobre la mezcla de champiñones y remover para mezclar. Cocer durante 2-3 minutos para eliminar el sabor a harina cruda. Añadir el tomillo seco, el romero seco y el pimentón. Remover bien. Incorpore poco a poco 2 tazas de caldo vegetal, asegurándose de que no queden grumos. Dejar cocer la mezcla a fuego lento durante unos 5 minutos, o hasta que espese y se convierta en una rica salsa.
5. Incorporar las lentejas cocidas y calentar todo junto durante 2-3 minutos más.
6. Reduzca el fuego y añada la nata espesa (o una alternativa no láctea) a la mezcla. Remover hasta que esté bien mezclado y la salsa esté cremosa. Dejar que se caliente, pero sin que llegue a hervir.
7. Probar la salsa y sazonar con sal y pimienta según sea necesario. Decorar con perejil fresco picado si se desea.



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