

### **Split Peas and Spaghetti Sauce Stew**

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 1 hour and 20 minutes

#### **Ingredients:**

1 cup dried green split peas	1 onion, finely chopped
2 tablespoons olive oil	2 cloves garlic, minced
1 can (15 ounce) diced tomatoes	1 carrot, diced
1 can (15 ounce) Spaghetti Sauce	1 celery stalk, diced
4 cups vegetable or chicken broth	1 bell pepper, diced
1 teaspoon dried oregano	
1 teaspoon dried basil	
Salt and pepper to taste	
Grated Parmesan cheese for serving (optional)	



1. Rinse the split peas and soak them overnight in enough water to cover. Drain and set aside.
2. In a large pot, heat olive oil over medium heat. Add chopped onion and garlic, sautéing until softened.
3. Add diced carrot, celery, and bell pepper. Cook for about 5 minutes until the vegetables begin to soften.
4. Stir in the soaked split peas, diced tomatoes, tomato sauce, vegetable or chicken broth, dried oregano, dried basil, salt, and pepper.
5. Bring the mixture to a boil, then reduce the heat to low. Cover and simmer for about 45-60 minutes or until the split peas are tender. Stir occasionally.
6. Taste and adjust the seasoning as needed. Add more salt, pepper, or herbs according to your preference.
7. Ladle the stew into bowls. Optionally, top with grated Parmesan cheese.



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

### **Split Peas and Spaghetti Sauce Stew**

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 1 hour and 20 minutes

#### **Ingredients:**

1 cup dried green split peas	1 onion, finely chopped
2 tablespoons olive oil	2 cloves garlic, minced
1 can (15 ounce) diced tomatoes	1 carrot, diced
1 can (15 ounce) Spaghetti Sauce	1 celery stalk, diced
4 cups vegetable or chicken broth	1 bell pepper, diced
1 teaspoon dried oregano	
1 teaspoon dried basil	
Salt and pepper to taste	
Grated Parmesan cheese for serving (optional)	



1. Rinse the split peas and soak them overnight in enough water to cover. Drain and set aside.
2. In a large pot, heat olive oil over medium heat. Add chopped onion and garlic, sautéing until softened.
3. Add diced carrot, celery, and bell pepper. Cook for about 5 minutes until the vegetables begin to soften.
4. Stir in the soaked split peas, diced tomatoes, tomato sauce, vegetable or chicken broth, dried oregano, dried basil, salt, and pepper.
5. Bring the mixture to a boil, then reduce the heat to low. Cover and simmer for about 45-60 minutes or until the split peas are tender. Stir occasionally.
6. Taste and adjust the seasoning as needed. Add more salt, pepper, or herbs according to your preference.
7. Ladle the stew into bowls. Optionally, top with grated Parmesan cheese.



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

## **Guiso de Guisantes Partidos con Salsa de Espaguetis**

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora y 20 minutos

### **Ingredientes:**

1 taza de guisantes verdes secos	1 cebolla finamente picada
2 cucharadas de aceite de oliva	2 dientes de ajo picados
1 lata (15 onzas) de tomates cortados en dados	1 zanahoria cortada en dados
1 lata (15 onzas) de salsa para espaguetis	1 tallo de apio cortado en dados
4 tazas de caldo de verduras o de pollo	1 pimiento cortado en dados
1 cucharadita de orégano seco	
1 cucharadita de albahaca seca	
Sal y pimienta al gusto	
Queso parmesano rallado para servir (opcional)	



1. Enjuague los guisantes partidos y déjelos en remojo toda la noche en agua suficiente para cubrirlos. Escurrir y reservar.
2. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla picada y el ajo, rehogando hasta que se ablanden.
3. Añadir la zanahoria, el apio y el pimiento picados. Cocinar unos 5 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse.
4. Incorporar los guisantes partidos remojados, los tomates cortados en dados, la salsa de tomate, el caldo de verduras o de pollo, el orégano seco, la albahaca seca, la sal y la pimienta.
5. Llevar la mezcla a ebullición y bajar el fuego. Tapar y cocer a fuego lento durante unos 45-60 minutos o hasta que los guisantes estén tiernos. Remover de vez en cuando.
6. Probar y rectificar la sazón. Añada más sal, pimienta o hierbas según sus preferencias.
7. Sirva el guiso en cuencos. Opcionalmente, cubrir con queso parmesano rallado.



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

## **Guiso de Guisantes Partidos con Salsa de Espaguetis**

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora y 20 minutos

### **Ingredientes:**

1 taza de guisantes verdes secos	1 cebolla finamente picada
2 cucharadas de aceite de oliva	2 dientes de ajo picados
1 lata (15 onzas) de tomates cortados en dados	1 zanahoria cortada en dados
1 lata (15 onzas) de salsa para espaguetis	1 tallo de apio cortado en dados
4 tazas de caldo de verduras o de pollo	1 pimiento cortado en dados
1 cucharadita de orégano seco	
1 cucharadita de albahaca seca	
Sal y pimienta al gusto	
Queso parmesano rallado para servir (opcional)	



1. Enjuague los guisantes partidos y déjelos en remojo toda la noche en agua suficiente para cubrirlos. Escurrir y reservar.
2. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla picada y el ajo, rehogando hasta que se ablanden.
3. Añadir la zanahoria, el apio y el pimiento picados. Cocinar unos 5 minutos hasta que las verduras empiecen a ablandarse.
4. Incorporar los guisantes partidos remojados, los tomates cortados en dados, la salsa de tomate, el caldo de verduras o de pollo, el orégano seco, la albahaca seca, la sal y la pimienta.
5. Llevar la mezcla a ebullición y bajar el fuego. Tapar y cocer a fuego lento durante unos 45-60 minutos o hasta que los guisantes estén tiernos. Remover de vez en cuando.
6. Probar y rectificar la sazón. Añada más sal, pimienta o hierbas según sus preferencias.
7. Sirva el guiso en cuencos. Opcionalmente, cubrir con queso parmesano rallado.



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