Onion Mashed Potatoes

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

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:
4 large potatoes or sweet potatoes, peeled and cut into chunks
2 tablespoons butter
1 large onion, finely chopped
1/2 cup milk (any type)
Salt and pepper to taste
Chopped fresh chives or parsley for garnish (optional)

1. Place the potato chunks in a large pot and cover them with cold water. Add a pinch of salt to the water.
2. Bring the pot to a boil over high heat. Once boiling, reduce the heat to medium and let the potatoes simmer for about 15-20 minutes or until they are fork-tender.
3. While the potatoes are cooking, melt the butter in a separate pan over medium heat. Add the finely chopped onions and sauté them until they become soft and translucent, about 5-7 minutes. If you prefer a sweeter flavor, you can caramelize the onions until they turn golden brown.
4. Drain the cooked potatoes and return them to the pot.
5. Pour the sautéed onions and butter over the cooked potatoes.
6. Mash the potatoes and onions together using a potato masher or a hand mixer until they are well combined and reach your desired level of creaminess. Gradually add the milk while mashing.
7. Add salt and pepper to taste. Be sure to taste as you go to get the perfect seasoning.
8. If desired, garnish with chopped fresh chives or parsley for added flavor and a pop of color.

SLO FOOD BANK

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

Onion Mashed Potatoes

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

Makes: 4-6 servings **Total Time:** 45 minutes

Ingredients:
4 large potatoes or sweet potatoes, peeled and cut into chunks
2 tablespoons butter
1 large onion, finely chopped
1/2 cup milk (any type)
Salt and pepper to taste
Chopped fresh chives or parsley for garnish (optional)

1. Place the potato chunks in a large pot and cover them with cold water. Add a pinch of salt to the water.
2. Bring the pot to a boil over high heat. Once boiling, reduce the heat to medium and let the potatoes simmer for about 15-20 minutes or until they are fork-tender.
3. While the potatoes are cooking, melt the butter in a separate pan over medium heat. Add the finely chopped onions and sauté them until they become soft and translucent, about 5-7 minutes. If you prefer a sweeter flavor, you can caramelize the onions until they turn golden brown.
4. Drain the cooked potatoes and return them to the pot.
5. Pour the sautéed onions and butter over the cooked potatoes.
6. Mash the potatoes and onions together using a potato masher or a hand mixer until they are well combined and reach your desired level of creaminess. Gradually add the milk while mashing.
7. Add salt and pepper to taste. Be sure to taste as you go to get the perfect seasoning.
8. If desired, garnish with chopped fresh chives or parsley for added flavor and a pop of color.

SLO FOOD BANK

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

Puré de Patatas con Cebolla

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

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:
4 patatas o boniatos grandes, pelados y cortados en trozos
2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla grande, finamente picada
1/2 taza de leche (de cualquier tipo)
Sal y pimienta al gusto
Cebollino o perejil fresco picado para adornar (opcional)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelos con agua fría. Añade una pizca de sal al agua.
2. Llevar la olla a ebullición a fuego fuerte. Una vez hirviendo, bajar el fuego a medio y dejar cocer las patatas a fuego lento durante unos 15-20 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
3. Mientras se cuecen las patatas, derretir la mantequilla en otra sartén a fuego medio. Añadir las cebollas finamente picadas y rehogarlas hasta que estén blandas y translúcidas, unos 5-7 minutos. Si prefiere un sabor más dulce, puede caramelizar las cebollas hasta que se doren.
4. Escurre las patatas cocidas y devuélvelas a la olla.
5. Verter el sofrito de cebolla y mantequilla sobre las patatas cocidas.
6. Triturar las patatas y las cebollas con un pasapurés o una batidora de mano hasta que estén bien mezcladas y alcancen el nivel de cremosidad deseado. Añadir poco a poco la leche mientras se tritura.
7. Añadir sal y pimienta al gusto. Asegúrese de probar a medida que avanza para obtener el condimento perfecto.
8. Si lo desea, decore con cebollino o perejil fresco picado para añadir sabor y un toque de color.

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

Puré de Patatas con Cebolla

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

Hace: 4-6 porciones **Tiempo total:** 45 minutos

Ingredientes:
4 patatas o boniatos grandes, pelados y cortados en trozos
2 cucharadas de mantequilla
1 cebolla grande, finamente picada
1/2 taza de leche (de cualquier tipo)
Sal y pimienta al gusto
Cebollino o perejil fresco picado para adornar (opcional)

1. Coloca los trozos de patata en una olla grande y cúbrelos con agua fría. Añade una pizca de sal al agua.
2. Llevar la olla a ebullición a fuego fuerte. Una vez hirviendo, bajar el fuego a medio y dejar cocer las patatas a fuego lento durante unos 15-20 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor.
3. Mientras se cuecen las patatas, derretir la mantequilla en otra sartén a fuego medio. Añadir las cebollas finamente picadas y rehogarlas hasta que estén blandas y translúcidas, unos 5-7 minutos. Si prefiere un sabor más dulce, puede caramelizar las cebollas hasta que se doren.
4. Escurre las patatas cocidas y devuélvelas a la olla.
5. Verter el sofrito de cebolla y mantequilla sobre las patatas cocidas.
6. Triturar las patatas y las cebollas con un pasapurés o una batidora de mano hasta que estén bien mezcladas y alcancen el nivel de cremosidad deseado. Añadir poco a poco la leche mientras se tritura.
7. Añadir sal y pimienta al gusto. Asegúrese de probar a medida que avanza para obtener el condimento perfecto.
8. Si lo desea, decore con cebollino o perejil fresco picado para añadir sabor y un toque de color.

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