

## Sauteed Shrimp and Vegetables

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 25 minutes

### Ingredients:

2 pounds cooked shrimp	1 lemon
1 ½ teaspoon kosher salt	2 bell peppers (any color)
1 teaspoon paprika	1 medium red onion
1 teaspoon garlic powder	1 large carrot
1 teaspoon onion powder	1 head broccoli
1 teaspoon cumin	1 teaspoon dried oregano
1 tablespoon butter	Fresh ground black pepper
3 tablespoons olive oil	



1. Thaw the shrimp, if frozen. Ideally frozen shrimp is transferred to the refrigerator the night before using.
2. Thinly slice the peppers and onion. Cut the carrot into thin rounds. Cut the broccoli into small florets.
3. Toss the vegetables in a bowl with 1 tablespoon olive oil and the oregano, ½ teaspoon kosher salt and plenty of fresh ground black pepper.
4. In large skillet, heat the remaining 1 tablespoon olive oil over medium high heat. Add cut vegetables. Cook for 10 to 12 minutes until tender and lightly charred, stirring occasionally. Set it aside.
5. Pat the shrimp dry. In a medium bowl, mix the shrimp with 1 tablespoon salt, smoked paprika, garlic powder, onion powder, and cumin.
6. In a large skillet (can reuse same skillet), heat the butter and 1 tablespoon olive oil on medium high heat. Add the shrimp and cook for 2 to 3 minutes per side until just opaque and cooked through, turning them with tongs.
7. Juice the lemon on the shrimp. Add the vegetable stir fry to plates and top with shrimp.



Adapted from: [acouplecooks.com](http://acouplecooks.com)

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

## Sauteed Shrimp and Vegetables

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 25 minutes

### Ingredients:

2 pounds cooked shrimp	1 lemon
1 ½ teaspoon kosher salt	2 bell peppers (any color)
1 teaspoon paprika	1 medium red onion
1 teaspoon garlic powder	1 large carrot
1 teaspoon onion powder	1 head broccoli
1 teaspoon cumin	1 teaspoon dried oregano
1 tablespoon butter	Fresh ground black pepper
3 tablespoons olive oil	



1. Thaw the shrimp, if frozen. Ideally frozen shrimp is transferred to the refrigerator the night before using.
2. Thinly slice the peppers and onion. Cut the carrot into thin rounds. Cut the broccoli into small florets.
3. Toss the vegetables in a bowl with 1 tablespoon olive oil and the oregano, ½ teaspoon kosher salt and plenty of fresh ground black pepper.
4. In large skillet, heat the remaining 1 tablespoon olive oil over medium high heat. Add cut vegetables. Cook for 10 to 12 minutes until tender and lightly charred, stirring occasionally. Set it aside.
5. Pat the shrimp dry. In a medium bowl, mix the shrimp with 1 tablespoon salt, smoked paprika, garlic powder, onion powder, and cumin.
6. In a large skillet (can reuse same skillet), heat the butter and 1 tablespoon olive oil on medium high heat. Add the shrimp and cook for 2 to 3 minutes per side until just opaque and cooked through, turning them with tongs.
7. Juice the lemon on the shrimp. Add the vegetable stir fry to plates and top with shrimp.



Adapted from: [acouplecooks.com](http://acouplecooks.com)

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

## Salteado de camarones y verduras

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 25 minutos

### Ingredientes:

2 libras de gambas cocidas	1 limón
1 ½ cucharadita de sal kosher	2 pimientos (de cualquier color)
1 cucharadita de pimentón	1 cebolla roja mediana
1 cucharadita de ajo en polvo	1 zanahoria grande
1 cucharadita de cebolla en polvo	1 cabeza de brócoli
1 cucharadita de comino	1 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de mantequilla	Pimienta negra fresca molida
3 cucharadas de aceite de oliva	



1. Descongele las gambas, si están congeladas. Lo ideal es pasar las gambas congeladas a la nevera la noche antes de usarlas.
2. Cortar los pimientos y la cebolla en rodajas finas. Cortar la zanahoria en rodajas finas. Picar el brócoli.
3. Mezclar las verduras en un bol con 1 cucharada de aceite de oliva y el orégano, ½ cucharadita de sal kosher y abundante pimienta negra recién molida.
4. En una sartén grande, calentar la cucharada de aceite de oliva restante a fuego medio-alto. Añadir las verduras cortadas. Cocinar de 10 a 12 minutos hasta que estén tiernas y ligeramente carbonizadas, removiendo de vez en cuando. Reservar.
5. Secar las gambas. En un bol mediano, mezcle las gambas con 1 cucharada de sal, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el comino.
6. En una sartén grande (puede reutilizar la misma sartén), caliente la mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade las gambas y cocínelas de 2 a 3 minutos por cada lado hasta que estén opacas y bien hechas, dándoles la vuelta con unas pinzas.
7. Exprime el zumo de limón sobre las gambas. Añadir el salteado de verduras a los platos y cubrir con las gambas.



Adaptado de: [acouplecooks.com](http://acouplecooks.com)

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

## Salteado de camarones y verduras

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo total:** 25 minutos

### Ingredientes:

2 libras de gambas cocidas	1 limón
1 ½ cucharadita de sal kosher	2 pimientos (de cualquier color)
1 cucharadita de pimentón	1 cebolla roja mediana
1 cucharadita de ajo en polvo	1 zanahoria grande
1 cucharadita de cebolla en polvo	1 cabeza de brócoli
1 cucharadita de comino	1 cucharadita de orégano seco
1 cucharada de mantequilla	Pimienta negra fresca molida
3 cucharadas de aceite de oliva	



1. Descongele las gambas, si están congeladas. Lo ideal es pasar las gambas congeladas a la nevera la noche antes de usarlas.
2. Cortar los pimientos y la cebolla en rodajas finas. Cortar la zanahoria en rodajas finas. Picar el brócoli.
3. Mezclar las verduras en un bol con 1 cucharada de aceite de oliva y el orégano, ½ cucharadita de sal kosher y abundante pimienta negra recién molida.
4. En una sartén grande, calentar la cucharada de aceite de oliva restante a fuego medio-alto. Añadir las verduras cortadas. Cocinar de 10 a 12 minutos hasta que estén tiernas y ligeramente carbonizadas, removiendo de vez en cuando. Reservar.
5. Secar las gambas. En un bol mediano, mezcle las gambas con 1 cucharada de sal, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y el comino.
6. En una sartén grande (puede reutilizar la misma sartén), caliente la mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio-alto. Añade las gambas y cocínelas de 2 a 3 minutos por cada lado hasta que estén opacas y bien hechas, dándoles la vuelta con unas pinzas.
7. Exprime el zumo de limón sobre las gambas. Añadir el salteado de verduras a los platos y cubrir con las gambas.



Adaptado de: [acouplecooks.com](http://acouplecooks.com)

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