

Pesto Fish

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

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

Ingredients:

4 (6-ounce) fish fillets
3/4 teaspoon kosher salt divided, plus additional for serving
1/2 teaspoon ground black pepper, divided
6 tablespoons prepared basil pesto, divided
2 pints cherry or grape tomatoes
1 small red onion thinly, sliced
1 lemon, for serving
Chopped fresh basil optional, for serving



1. Place a rack in the center of your oven and preheat the oven to 400 degrees F. Coat a large baking sheet with oil.
2. Place the cherry tomatoes and red onion in a large bowl. Add 2 tablespoons pesto, 1/4 teaspoon kosher salt, and 1/4 teaspoon black pepper. Toss to coat, then spread into a single layer on the prepared baking sheet.
3. Bake the tomatoes and onion for 10 minutes, then remove from the oven and with a spatula, stir them around a little to promote even cooking, then return to the oven for 10 additional minutes.
4. Meanwhile, pat the fish fillets dry. Sprinkle with 1/2 teaspoon salt and 1/4 teaspoon black pepper. Spread 1 tablespoon of the remaining pesto over each fillet.
5. Rub the pesto on with your fingers or the back of a small spoon as needed. Make sure each fillet is completely covered in pesto.
6. Remove the sheet pan from the oven and move the tomatoes and onions to the outsides to make space for the salmon in the center. Arrange the fish fillets down the center of the baking sheet, skin-side down.
7. Return the pan to the oven and bake the pesto salmon until the fish flakes easily with a fork and reaches an internal temperature of 145 degrees F, about 16 to 20 minutes.
8. Sprinkle the fish with a pinch of additional kosher salt and squeeze lemon over the top. Top with fresh basil as desired.



Adapted from: wellplated.com

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

Pesto Fish

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

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

Ingredients:

4 (6-ounce) fish fillets
3/4 teaspoon kosher salt divided, plus additional for serving
1/2 teaspoon ground black pepper, divided
6 tablespoons prepared basil pesto, divided
2 pints cherry or grape tomatoes
1 small red onion thinly, sliced
1 lemon, for serving
Chopped fresh basil optional, for serving



1. Place a rack in the center of your oven and preheat the oven to 400 degrees F. Coat a large baking sheet with oil.
2. Place the cherry tomatoes and red onion in a large bowl. Add 2 tablespoons pesto, 1/4 teaspoon kosher salt, and 1/4 teaspoon black pepper. Toss to coat, then spread into a single layer on the prepared baking sheet.
3. Bake the tomatoes and onion for 10 minutes, then remove from the oven and with a spatula, stir them around a little to promote even cooking, then return to the oven for 10 additional minutes.
4. Meanwhile, pat the fish fillets dry. Sprinkle with 1/2 teaspoon salt and 1/4 teaspoon black pepper. Spread 1 tablespoon of the remaining pesto over each fillet.
5. Rub the pesto on with your fingers or the back of a small spoon as needed. Make sure each fillet is completely covered in pesto.
6. Remove the sheet pan from the oven and move the tomatoes and onions to the outsides to make space for the salmon in the center. Arrange the fish fillets down the center of the baking sheet, skin-side down.
7. Return the pan to the oven and bake the pesto salmon until the fish flakes easily with a fork and reaches an internal temperature of 145 degrees F, about 16 to 20 minutes.
8. Sprinkle the fish with a pinch of additional kosher salt and squeeze lemon over the top. Top with fresh basil as desired.



Adapted from: wellplated.com

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

Pescado de pesto

Para más recetas visítenos el pagina de web: slofoodbank.org/nutrition

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

Ingredientes:

4 filetes de pescado (6 onzas)
3/4 de cucharadita de sal kosher dividida, más sal para servir
1/2 cucharadita de pimienta negra molida, dividida
6 cucharadas de pesto de albahaca preparado, divididas
2 pintas de tomates cherry o uva
1 cebolla roja pequeña en rodajas finas
1 limón, para servir
Albahaca fresca picada opcional, para servir



1. Coloque una rejilla en el centro de su horno y precaliente el horno a 400 grados F. Cubra una bandeja grande para hornear con aceite.
2. Coloque los tomates cherry y la cebolla roja en un bol grande. Añada 2 cucharadas de pesto, 1/4 de cucharadita de sal kosher y 1/4 de cucharadita de pimienta negra. Mezclar para cubrir, luego se extendió en una sola capa en la bandeja para hornear preparada.
3. Hornee los tomates y la cebolla durante 10 minutos, luego retírelos del horno y con una espátula, revuélvalos un poco para promover una cocción uniforme, luego vuelva al horno durante 10 minutos adicionales.
4. Mientras tanto, seque los filetes de pescado. Espolvorear con 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta negra. Untar cada filete con 1 cucharada del pesto restante.
5. Frote el pesto con los dedos o con el dorso de una cuchara pequeña según sea necesario. Asegúrese de que cada filete esté completamente cubierto de pesto.
6. Retire la bandeja del horno y mueva los tomates y las cebollas a los lados para dejar espacio para el salmón en el centro. Disponga los filetes de pescado en el centro de la bandeja para hornear, con la piel hacia abajo.
7. Vuelva a colocar la bandeja en el horno y hornee el salmón al pesto hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor y alcance una temperatura interna de 145 grados F, unos 16 a 20 minutos.
8. Espolvorear el pescado con una pizca de sal kosher adicional y exprimir limón por encima. Cubra con albahaca fresca al gusto.



Adaptado de: wellplated.com

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

Pescado de pesto

Para más recetas visítenos el pagina de web: slofoodbank.org/nutrition

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

Ingredientes:

4 filetes de pescado (6 onzas)
3/4 de cucharadita de sal kosher dividida, más sal para servir
1/2 cucharadita de pimienta negra molida, dividida
6 cucharadas de pesto de albahaca preparado, divididas
2 pintas de tomates cherry o uva
1 cebolla roja pequeña en rodajas finas
1 limón, para servir
Albahaca fresca picada opcional, para servir



1. Coloque una rejilla en el centro de su horno y precaliente el horno a 400 grados F. Cubra una bandeja grande para hornear con aceite.
2. Coloque los tomates cherry y la cebolla roja en un bol grande. Añada 2 cucharadas de pesto, 1/4 de cucharadita de sal kosher y 1/4 de cucharadita de pimienta negra. Mezclar para cubrir, luego se extendió en una sola capa en la bandeja para hornear preparada.
3. Hornee los tomates y la cebolla durante 10 minutos, luego retírelos del horno y con una espátula, revuélvalos un poco para promover una cocción uniforme, luego vuelva al horno durante 10 minutos adicionales.
4. Mientras tanto, seque los filetes de pescado. Espolvorear con 1/2 cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta negra. Untar cada filete con 1 cucharada del pesto restante.
5. Frote el pesto con los dedos o con el dorso de una cuchara pequeña según sea necesario. Asegúrese de que cada filete esté completamente cubierto de pesto.
6. Retire la bandeja del horno y mueva los tomates y las cebollas a los lados para dejar espacio para el salmón en el centro. Disponga los filetes de pescado en el centro de la bandeja para hornear, con la piel hacia abajo.
7. Vuelva a colocar la bandeja en el horno y hornee el salmón al pesto hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor y alcance una temperatura interna de 145 grados F, unos 16 a 20 minutos.
8. Espolvorear el pescado con una pizca de sal kosher adicional y exprimir limón por encima. Cubra con albahaca fresca al gusto.



Adaptado de: wellplated.com

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