

Baked Pork Chops and Rice

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

1 ½ cups long grain rice
½ cup chopped yellow onion
½ cup chopped celery
3 ½ cups beef stock
2 Tablespoons Worcestershire sauce (optional)
2 Tablespoons vegetable oil
4 bone-in pork chops
2 Tablespoons salted butter
Salt, pepper, and garlic powder



1. Preheat oven to 425F degrees. Spray a 9×13-inch baking dish with nonstick cooking spray.
2. In a large skillet over medium-high heat, add in salted butter until it starts to melt. Then add rice along with onion and chopped celery.
3. Stir and cook until rice begins to brown slightly, and onion and celery soften just a bit. Then put rice mixture into bottom of prepared baking dish.
4. Pour 3 1/2 cups beef stock evenly over rice. Then pour on Worcestershire sauce (if using).
5. Using that same skillet you used for the rice, over high heat add in 2 Tablespoons vegetable oil.
6. Season both sides of 4 bone-in pork chops with salt, pepper, and garlic powder.
7. Place 2 pork chops in the skillet at a time and brown both sides. To get a nice brown color on both sides (about 2 minutes per side). Follow the same process for the last 2 pork chops.
8. Place pork chops on top of rice mixture in baking dish. Cover baking dish with aluminum foil. Place in oven and bake for about 35-40 minutes. The pork chops should be thoroughly cooked to 145F degrees.



Adapted from: thecountrycook.com

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

Baked Pork Chops and Rice

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

Makes: 4 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

1 ½ cups long grain rice
½ cup chopped yellow onion
½ cup chopped celery
3 ½ cups beef stock
2 Tablespoons Worcestershire sauce (optional)
2 Tablespoons vegetable oil
4 bone-in pork chops
2 Tablespoons salted butter
Salt, pepper, and garlic powder



1. Preheat oven to 425F degrees. Spray a 9×13-inch baking dish with nonstick cooking spray.
2. In a large skillet over medium-high heat, add in salted butter until it starts to melt. Then add rice along with onion and chopped celery.
3. Stir and cook until rice begins to brown slightly, and onion and celery soften just a bit. Then put rice mixture into bottom of prepared baking dish.
4. Pour 3 1/2 cups beef stock evenly over rice. Then pour on Worcestershire sauce (if using).
5. Using that same skillet you used for the rice, over high heat add in 2 Tablespoons vegetable oil.
6. Season both sides of 4 bone-in pork chops with salt, pepper, and garlic powder.
7. Place 2 pork chops in the skillet at a time and brown both sides. To get a nice brown color on both sides (about 2 minutes per side). Follow the same process for the last 2 pork chops.
8. Place pork chops on top of rice mixture in baking dish. Cover baking dish with aluminum foil. Place in oven and bake for about 35-40 minutes. The pork chops should be thoroughly cooked to 145F degrees.



Adapted from: thecountrycook.com

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

Chuletas de Puerco al Horno con Arroz

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

| | |
|---|------------------------------------|
| 1 ½ tazas de arroz de grano largo | 2 cucharadas de aceite vegetal |
| ½ taza de cebolla amarilla picada | 4 chuletas de cerdo con hueso |
| ½ taza de apio picado | 2 cucharadas de mantequilla salada |
| 3 ½ tazas de caldo de carne | Sal, pimienta y ajo en polvo |
| 2 cucharadas de salsa Worcestershire (opcional) | |



1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe un molde para hornear de 9x13 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, agregue la mantequilla salada hasta que comience a derretirse. A continuación, añada el arroz junto con la cebolla y el apio picados.
3. Remover y cocinar hasta que el arroz empiece a dorarse ligeramente y la cebolla y el apio se ablanden un poco. A continuación, ponga la mezcla de arroz en el fondo de la fuente de horno preparada.
4. Vierta 3 1/2 tazas de caldo de carne uniformemente sobre el arroz. A continuación, vierta la salsa Worcestershire (si la utiliza).
5. Usando la misma sartén que usó para el arroz, a fuego alto agregue 2 cucharadas de aceite vegetal.
6. Sazone ambos lados de 4 chuletas de cerdo con hueso con sal, pimienta y ajo en polvo.
7. Coloque 2 chuletas de cerdo en la sartén a la vez y dore ambos lados. Para conseguir un bonito color marrón por ambos lados (unos 2 minutos por lado). Siga el mismo proceso para las 2 últimas chuletas de cerdo.
8. Coloque las chuletas de cerdo sobre la mezcla de arroz en la fuente de horno. Cubra la fuente con papel de aluminio. Métala en el horno y hornee durante unos 35-40 minutos. Las chuletas de cerdo deben estar bien cocidas a 145F grados.



Adaptado de: thecountrycook.com

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

Chuletas de Puerco al Horno con Arroz

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

Hace: 4 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

| | |
|---|------------------------------------|
| 1 ½ tazas de arroz de grano largo | 2 cucharadas de aceite vegetal |
| ½ taza de cebolla amarilla picada | 4 chuletas de cerdo con hueso |
| ½ taza de apio picado | 2 cucharadas de mantequilla salada |
| 3 ½ tazas de caldo de carne | Sal, pimienta y ajo en polvo |
| 2 cucharadas de salsa Worcestershire (opcional) | |



1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe un molde para hornear de 9x13 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente.
2. En una sartén grande a fuego medio-alto, agregue la mantequilla salada hasta que comience a derretirse. A continuación, añada el arroz junto con la cebolla y el apio picados.
3. Remover y cocinar hasta que el arroz empiece a dorarse ligeramente y la cebolla y el apio se ablanden un poco. A continuación, ponga la mezcla de arroz en el fondo de la fuente de horno preparada.
4. Vierta 3 1/2 tazas de caldo de carne uniformemente sobre el arroz. A continuación, vierta la salsa Worcestershire (si la utiliza).
5. Usando la misma sartén que usó para el arroz, a fuego alto agregue 2 cucharadas de aceite vegetal.
6. Sazone ambos lados de 4 chuletas de cerdo con hueso con sal, pimienta y ajo en polvo.
7. Coloque 2 chuletas de cerdo en la sartén a la vez y dore ambos lados. Para conseguir un bonito color marrón por ambos lados (unos 2 minutos por lado). Siga el mismo proceso para las 2 últimas chuletas de cerdo.
8. Coloque las chuletas de cerdo sobre la mezcla de arroz en la fuente de horno. Cubra la fuente con papel de aluminio. Métala en el horno y hornee durante unos 35-40 minutos. Las chuletas de cerdo deben estar bien cocidas a 145F grados.



Adaptado de: thecountrycook.com

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