

Mixed Vegetable Fritters

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

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

Ingredients:

- 1 (15 ounce) can mixed vegetables, drained
- 1/2 cup all-purpose flour
- 1/4 cup cornmeal
- 1/4 cup grated Parmesan cheese
- 1/4 cup chopped fresh parsley
- 1/2 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 2 large eggs, lightly beaten
- 2 tablespoons olive oil, for frying



1. In a large mixing bowl, combine the drained mixed vegetables, flour, cornmeal, Parmesan cheese, parsley, baking powder, salt, and black pepper. Mix well until all ingredients are evenly combined.
2. Add the beaten eggs to the mixture and stir until everything is evenly coated and the mixture holds together.
3. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat.
4. Scoop about 1/4 cup of the vegetable mixture and form it into a patty using your hands. Place the patty in the skillet and gently flatten it with a spatula. Repeat with the remaining mixture, leaving some space between each fritter in the skillet.
5. Cook the fritters for about 3-4 minutes on each side, or until they are golden brown and crispy.
6. Once cooked, transfer the fritters to a plate lined with paper towels to drain any excess oil.
7. Serve the fritters warm with your favorite dipping sauce or alongside a salad for a delicious and nutritious meal!



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

Mixed Vegetable Fritters

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

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

Ingredients:

- 1 (15 ounce) can mixed vegetables, drained
- 1/2 cup all-purpose flour
- 1/4 cup cornmeal
- 1/4 cup grated Parmesan cheese
- 1/4 cup chopped fresh parsley
- 1/2 teaspoon baking powder
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 2 large eggs, lightly beaten
- 2 tablespoons olive oil, for frying



1. In a large mixing bowl, combine the drained mixed vegetables, flour, cornmeal, Parmesan cheese, parsley, baking powder, salt, and black pepper. Mix well until all ingredients are evenly combined.
2. Add the beaten eggs to the mixture and stir until everything is evenly coated and the mixture holds together.
3. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat.
4. Scoop about 1/4 cup of the vegetable mixture and form it into a patty using your hands. Place the patty in the skillet and gently flatten it with a spatula. Repeat with the remaining mixture, leaving some space between each fritter in the skillet.
5. Cook the fritters for about 3-4 minutes on each side, or until they are golden brown and crispy.
6. Once cooked, transfer the fritters to a plate lined with paper towels to drain any excess oil.
7. Serve the fritters warm with your favorite dipping sauce or alongside a salad for a delicious and nutritious meal!



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

Buñuelos de Vegetal

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

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

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de verduras mixtas, escurridas
- 1/2 taza de harina común
- 1/4 taza de harina de maíz
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 2 cucharadas de aceite de oliva para freír



1. En un bol grande, mezclar las verduras escurridas, la harina, la harina de maíz, el queso parmesano, el perejil, la levadura, la sal y la pimienta negra. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén uniformemente combinados.
2. Añadir los huevos batidos a la mezcla y remover hasta que todo esté uniformemente cubierto y la mezcla se mantenga unida.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. Tomar 1/4 de taza de la mezcla de verduras y formar una hamburguesa con las manos. Coloque la hamburguesa en la sartén y aplástela suavemente con una espátula. Repetir con el resto de la mezcla, dejando un poco de espacio entre cada buñuelo en la sartén.
5. Cocine los buñuelos durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y crujientes.
6. Una vez cocinados, pasar los buñuelos a un plato forrado con papel absorbente para escurrir el exceso de aceite.
7. Sirve los buñuelos calientes con tu salsa favorita o con una ensalada para disfrutar de una comida deliciosa y nutritiva.



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

Buñuelos de Vegetal

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

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

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de verduras mixtas, escurridas
- 1/2 taza de harina común
- 1/4 taza de harina de maíz
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de perejil fresco picado
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 huevos grandes, ligeramente batidos
- 2 cucharadas de aceite de oliva para freír



1. En un bol grande, mezclar las verduras escurridas, la harina, la harina de maíz, el queso parmesano, el perejil, la levadura, la sal y la pimienta negra. Mezclar bien hasta que todos los ingredientes estén uniformemente combinados.
2. Añadir los huevos batidos a la mezcla y remover hasta que todo esté uniformemente cubierto y la mezcla se mantenga unida.
3. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. Tomar 1/4 de taza de la mezcla de verduras y formar una hamburguesa con las manos. Coloque la hamburguesa en la sartén y aplástela suavemente con una espátula. Repetir con el resto de la mezcla, dejando un poco de espacio entre cada buñuelo en la sartén.
5. Cocine los buñuelos durante unos 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y crujientes.
6. Una vez cocinados, pasar los buñuelos a un plato forrado con papel absorbente para escurrir el exceso de aceite.
7. Sirve los buñuelos calientes con tu salsa favorita o con una ensalada para disfrutar de una comida deliciosa y nutritiva.



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