

## Vegetable Spaghetti

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 35 minutes

### **Ingredients:**

3 bell peppers, sliced into 1 ½-inch pieces  
1-pint cherry tomatoes, halved  
¼ cup olive oil  
Kosher salt  
Freshly ground black pepper  
2 small zucchini, sliced into 1½-inch pieces  
1 small red onion, thinly sliced  
2 garlic cloves, finely chopped  
2 teaspoons chopped fresh thyme or oregano, or 1 teaspoon dried  
¼-½ teaspoon crushed red pepper  
12 ounces spaghetti  
⅓ cup feta cheese  
¼ cup chopped parsley



1. Heat the oven to 425 ° F degrees.
2. On a large, rimmed baking sheet just large enough to hold the vegetables in on layer, toss the peppers and tomatoes with the olive oil, ½ teaspoon salt and freshly ground pepper to taste.
3. Roast in the oven 15 minutes. Add the zucchini, red onion, garlic, thyme and red pepper and stir around to mix. Continue roasting 10-12 minutes, until the edges of the peppers are brown and the onions are softened.
4. While the vegetables are in the oven, cook the pasta in a large pot of boiling salted water until al dente. Scoop out and reserve ¼ cup of the cooking water before draining.
5. When the vegetables are done, pour the reserved pasta water over the vegetables, scraping the bottom of the sheet pan to release any crusty bits into the sauce. Taste and season with more salt and pepper to taste, if needed.
6. Transfer the pasta to a serving bowl. Tip the roasted vegetables and the pan sauce over the pasta and toss. Crumble the feta cheese over the pasta, sprinkle with the parsley and serve.



*Adapted from: [familystylefood.com](http://familystylefood.com)*

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

## Vegetable Spaghetti

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

**Makes:** 4 servings **Total Time:** 35 minutes

### **Ingredients:**

3 bell peppers, sliced into 1 ½-inch pieces  
1-pint cherry tomatoes, halved  
¼ cup olive oil  
Kosher salt  
Freshly ground black pepper  
2 small zucchini, sliced into 1½-inch pieces  
1 small red onion, thinly sliced  
2 garlic cloves, finely chopped  
2 teaspoons chopped fresh thyme or oregano, or 1 teaspoon dried  
¼-½ teaspoon crushed red pepper  
12 ounces spaghetti  
⅓ cup feta cheese  
¼ cup chopped parsley



1. Heat the oven to 425 ° F degrees.
2. On a large, rimmed baking sheet just large enough to hold the vegetables in on layer, toss the peppers and tomatoes with the olive oil, ½ teaspoon salt and freshly ground pepper to taste.
3. Roast in the oven 15 minutes. Add the zucchini, red onion, garlic, thyme and red pepper and stir around to mix. Continue roasting 10-12 minutes, until the edges of the peppers are brown and the onions are softened.
4. While the vegetables are in the oven, cook the pasta in a large pot of boiling salted water until al dente. Scoop out and reserve ¼ cup of the cooking water before draining.
5. When the vegetables are done, pour the reserved pasta water over the vegetables, scraping the bottom of the sheet pan to release any crusty bits into the sauce. Taste and season with more salt and pepper to taste, if needed.
6. Transfer the pasta to a serving bowl. Tip the roasted vegetables and the pan sauce over the pasta and toss. Crumble the feta cheese over the pasta, sprinkle with the parsley and serve.



*Adapted from: [familystylefood.com](http://familystylefood.com)*

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

## Espaguetis con Verduras

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo de preparación:** 35 minutos

### **Ingredientes:**

3 pimientos morrones, cortados en trozos de 1 ½ pulgada  
1 pinta de tomates cherry, partidos por la mitad  
¼ taza de aceite de oliva  
Sal Kosher  
Pimienta negra recién molida  
2 calabacines pequeños, cortados en trozos de 1½ pulgadas  
1 cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas  
2 dientes de ajo, finamente picados  
2 cucharaditas de tomillo u orégano fresco picado, o 1 cucharadita seco  
¼-½ cucharadita de pimienta roja molida  
12 onzas de espaguetis  
½ taza de queso feta  
¼ taza de perejil picado



1. Calentar el horno a 425 ° F grados.
2. En una bandeja para hornear grande, con borde lo suficientemente grande como para contener las verduras en una capa, mezclar los pimientos y los tomates con el aceite de oliva, ½ cucharadita de sal y pimienta recién molida al gusto.
3. Asar en el horno por 15 minutos. Añadir el calabacín, la cebolla roja, el ajo, el tomillo y el pimiento rojo y remover para mezclar. Seguir asando 10-12 minutos, hasta que los bordes de los pimientos se doren y las cebollas se ablanden.
4. Mientras las verduras están en el horno, cocer la pasta en una olla grande de agua hirviendo con sal hasta que esté al dente. Sacar y reservar ¼ de taza del agua de cocción antes de escurrir.
5. Cuando las verduras estén listas, vierta el agua de cocción reservada sobre las verduras, raspando el fondo de la sartén para liberar cualquier trozo de corteza en la salsa. Probar y sazonar con más sal y pimienta al gusto, si es necesario.
6. Pasar la pasta a una fuente. Verter las verduras asadas y la salsa de la sartén sobre la pasta y mezclar. Desmenuzar el queso feta sobre la pasta, espolvorear con el perejil y servir.



*Adaptado de: [familystylefood.com](http://familystylefood.com)*

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

## Espaguetis con Verduras

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

**Hace:** 4 porciones **Tiempo de preparación:** 35 minutos

### **Ingredientes:**

3 pimientos morrones, cortados en trozos de 1 ½ pulgada  
1 pinta de tomates cherry, partidos por la mitad  
¼ taza de aceite de oliva  
Sal Kosher  
Pimienta negra recién molida  
2 calabacines pequeños, cortados en trozos de 1½ pulgadas  
1 cebolla roja pequeña, cortada en rodajas finas  
2 dientes de ajo, finamente picados  
2 cucharaditas de tomillo u orégano fresco picado, o 1 cucharadita seco  
¼-½ cucharadita de pimienta roja molida  
12 onzas de espaguetis  
½ taza de queso feta  
¼ taza de perejil picado



1. Calentar el horno a 425 ° F grados.
2. En una bandeja para hornear grande, con borde lo suficientemente grande como para contener las verduras en una capa, mezclar los pimientos y los tomates con el aceite de oliva, ½ cucharadita de sal y pimienta recién molida al gusto.
3. Asar en el horno por 15 minutos. Añadir el calabacín, la cebolla roja, el ajo, el tomillo y el pimiento rojo y remover para mezclar. Seguir asando 10-12 minutos, hasta que los bordes de los pimientos se doren y las cebollas se ablanden.
4. Mientras las verduras están en el horno, cocer la pasta en una olla grande de agua hirviendo con sal hasta que esté al dente. Sacar y reservar ¼ de taza del agua de cocción antes de escurrir.
5. Cuando las verduras estén listas, vierta el agua de cocción reservada sobre las verduras, raspando el fondo de la sartén para liberar cualquier trozo de corteza en la salsa. Probar y sazonar con más sal y pimienta al gusto, si es necesario.
6. Pasar la pasta a una fuente. Verter las verduras asadas y la salsa de la sartén sobre la pasta y mezclar. Desmenuzar el queso feta sobre la pasta, espolvorear con el perejil y servir.



*Adaptado de: [familystylefood.com](http://familystylefood.com)*

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