



ROASTED COD WITH ARTICHOKE, TOMATO & BELL PEPPERS



This Pan Roasted Cod Fish with Artichoke, & Bell Peppers recipe is a healthy, quick, easy and delicious meal to make.

Nutritional Facts:

Cod fish is rich in essential Omega 3 fatty acids; a great source of low-fat protein, rich in C, D and B vitamins; iodine, iron, and potassium. Beans are also rich in lean protein, iron, calcium, fiber, and vitamins. Chards, artichokes, tomatoes, bell peppers, and garlic together are high in fiber; antioxidants, zinc, iron, copper, folate, calcium, potassium, phytonutrients, magnesium, manganese, phosphorus, thiamin, and vitamins A, C, B6, and K.

All this helps with digestion, weight management, heart and bone health; blood pressure, and cholesterol level; reduces inflammation; boosts immune function and energy levels; and management of osteoporosis, cancer, and diabetes.

Ingredients (Serves 2):


2 Pacific cod filets	1/4 teaspoon chili, optional
1 large shallot, peeled and chopped	1 sprig fresh oregano, chopped
2 garlic cloves, chopped	1 cup diced tomatoes
1 bunch Red chard	1 tablespoon tomato paste
1 red bell pepper, cut in small pieces	Salt and pepper
1/2 cup artichoke hearts	3 tablespoons olive oil


Instructions:


1. Heat the oven to 200 degrees.
2. Pat the cod filets dry and season on both sides with salt and pepper.
3. In a nonstick frying pan on medium heat, warm 2 tablespoons of olive oil until hot and cook the cod until golden brown, about 5 minutes on each side. Transfer the cod to a sheet pan and keep it warm in the oven while you prepare the rest.
4. Separate chard leaves from the stem, and chop - keeping them separate. Rinse the artichoke hearts.
5. Add more oil to the pan and warm over medium-high heat. Add the shallots, garlic, chard stems, bell pepper, and chili. Stir, until the shallots and chard are just tender, about 5 minutes.
6. Add the tomato paste and cook until slightly caramelized, about 1 minute. Add the artichoke hearts, tomatoes, oregano, and chard leaves. Season with salt and pepper.
7. Add 1/2 cup water and cook, stirring occasionally, until the liquid has been reduced by half.
8. Transfer the braised vegetables to individual bowl. Top with the fish and serve.

Eat & Enjoy!

Recipe adapted from: www.cookistry.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832



BACALAO ASADO CON ALCACHOFA, TOMATE Y PIMIENTOS



Esta receta de bacalao asado con alcachofas y pimientos morrones es una comida saludable, rápida, fácil y deliciosa de preparar.

Datos nutricionales:

El bacalao es rico en ácidos grasos esenciales Omega 3; una gran fuente de proteínas bajas en grasas, ricas en vitaminas C, D y B; yodo, hierro y potasio. Los frijoles también son ricos en proteínas magras, hierro, calcio, fibra y vitaminas. Las acelgas, las alcachofas, los tomates, los pimientos morrones y el ajo juntos son ricos en fibra; antioxidantes, zinc, hierro, cobre, folato, calcio, potasio, fitonutrientes, magnesio, manganeso, fósforo, tiamina y vitaminas A, C, B6 y K.

Todo esto ayuda con la digestión, el control del peso, la salud del corazón y los huesos; presión arterial y nivel de colesterol; reduce la inflamación; aumenta la función inmune y los niveles de energía; y tratamiento de la osteoporosis, el cáncer y la diabetes.

Ingredientes (2 porciones):


2 filetes de bacalao del pacífico	1/4 cucharadita de chile, opcional
1 chalota grande, pelada y picada	1 ramita de orégano fresco, picado
2 dientes de ajo, picados	1 taza de tomates cortados en cubitos
1 manojo de acelgas rojas	1 cucharada de pasta de tomate
1 pimiento rojo, cortado en trozos pequeños	sal y pimienta
1/2 taza de corazones de alcachofa	3 cucharadas de aceite de oliva


Instrucciones

1. Calienta el horno a 200 grados.
2. Seque los filetes de bacalao y sazone por ambos lados con sal y pimienta.
3. En una sartén antiadherente a fuego medio, calienta 2 cucharadas de aceite de oliva hasta que esté caliente y cocina el bacalao hasta que esté dorado, unos 5 minutos por cada lado. Pasa el bacalao a una bandeja para hornear y manténlo caliente en el horno mientras preparas el resto.
4. Separar las hojas de acelgas del tallo y picarlas, manteniéndolas separadas. Enjuague los corazones de alcachofa.
5. Agrega más aceite a la sartén y calienta a fuego medio-alto. Agrega las chalotas, el ajo, los tallos de acelgas, el pimiento morrón y el chile. Revuelva hasta que las chalotas y las acelgas estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
6. Agregue la pasta de tomate y cocine hasta que esté ligeramente caramelizada, aproximadamente 1 minuto. Agrega los corazones de alcachofa, los tomates, el orégano y las hojas de acelgas. Sazone con sal y pimienta.
7. Agregue 1/2 taza de agua y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
8. Transfiera las verduras estofadas a un recipiente individual. Cubra con el pescado y sirva.

¡Come y disfruta!

Receta adaptada de: www.cottercrunch.com

 (562) 612-5001

Help Me Help You
A 501(c)(3) nonprofit charity
 info@helpmehelpu.org

 www.helpmehelpu.org

The MSC 1301 W. 12th Street, Long Beach CA 90832

PO Box 32861 Long Beach, CA 90832