



GREEK STYLE FISH WITH CAULIFLOWER MASH



This flavorful Greek-Style Fish with Cauliflower Mash is both nutritious and surprisingly easy to make. It's a gourmet dish that's sure to impress on any occasion.

Nutritional Facts:

Packed with protein and heart-healthy Omega-3s, fish is a nutritional powerhouse. Paired with cauliflower, potatoes, tomatoes, olives, garlic, and herbs -rich in vitamins A, B, C, and K, plus key mineral - this combo supports digestion, immunity, energy, heart and bone health, and helps manage healthy weight, diabetes, cancer, osteoporosis, and more.

Ingredients (Serves 4):

4 x 200g white firm fish fillets	1 teaspoon dried oregano
3 Tablespoons extra virgin olive oil	½ teaspoon sweet paprika
1 large onion, sliced	½ cup parsley, finely chopped
4 cloves garlic, finely chopped	1 Tablespoon lemon juice
¼ cup vinegar	Sea salt and pepper to taste
400g diced tomatoes	1 small head cauliflower, cut into small florets
½ cup kalamata olives, sliced	1 large potato, peeled, diced into small cubes
1 Tablespoon rosemary leaves finely chopped	2 Tablespoons butter
¼ teaspoon nutmeg	¼ cup milk
	1 teaspoon ground garlic

Instructions:

1. **Make the Sauce:** Sauté olive oil, rosemary, and onions. Add garlic, tomatoes, olives, oregano, paprika, and parsley. Cook 3 minutes, season, then add vinegar. Boil briefly and remove from heat.
2. **Assemble the Dish:** Preheat fan-forced oven to 200°C. Spread half the sauce in a baking dish, add fish, squeeze lemon over, season with salt and pepper, and top with remaining sauce. Bake for 20 minutes, or until fish flakes easily.
3. **Make Cauliflower Mash:** Boil cauliflower and potatoes for 15 minutes and then drain. In a blender add cauliflower, potato, milk, butter, garlic, nutmeg, salt, and pepper. Blend until smooth.
4. **Serve and Enjoy:** Plate mash, top with fish, and spoon over extra sauce.

Recipe adapted from: www.createcookshare.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



PESCADO AL ESTILO GRIEGO CON PURÉ DE COLIFLOR



Este sabroso pescado al estilo griego con puré de coliflor es nutritivo y sorprendentemente fácil de preparar. Es un plato gourmet que seguro impresionará en cualquier ocasión.

Información nutricional:

Repleto de proteínas y omega-3 cardiosaludables, el pescado es una fuente inagotable de nutrientes. Combinado con coliflor, papas, tomates, aceitunas, ajo y hierbas aromáticas (ricas en vitaminas A, B, C y K, además de minerales clave), esta combinación favorece la digestión, el sistema inmunitario, la energía, la salud cardíaca y ósea, y ayuda a controlar el peso saludable, la diabetes, el cáncer, la osteoporosis y más.

Ingredientes (4 porciones):

4 filetes de pescado blanco firme de 200 g	1 cucharadita de orégano seco
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra	½ cucharadita de pimentón dulce
1 cebolla grande, cortada en rodajas	½ taza de perejil picado fino
4 dientes de ajo, picados finamente	1 cucharada de jugo de limón
¼ de taza de vinagre	Sal marina y pimienta al gusto
400 g de tomates en cubos	1 coliflor pequeña, cortada en ramilletes pequeños
½ taza de aceitunas Kalamata, cortadas en rodajas	1 papa grande, pelada y cortada en cubos pequeños
1 cucharada de hojas de romero, picadas finamente	2 cucharadas de mantequilla
¼ de cucharadita de nuez moscada	¼ taza de leche
	1 cucharadita de ajo molido

Instrucciones:

1. Preparación de la salsa: Sofreír aceite de oliva, romero y cebolla. Agregar ajo, tomates, aceitunas, orégano, pimentón y perejil. Cocinar 3 minutos, sazonar y agregar vinagre. Hervir brevemente y retirar del fuego.

2. Preparación: Precalentar el horno con ventilador a 200 °C. Extender la mitad de la salsa en una fuente para horno, agregar el pescado, exprimir limón por encima, sazonar con sal y pimienta y cubrir con el resto de la salsa. Hornear durante 20 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente.

3. Preparación del puré de coliflor: Hervir la coliflor y las papas durante 15 minutos y luego escurrir. En una licuadora, agregar la coliflor, la papa, la leche, la mantequilla, el ajo, la nuez moscada, la sal y la pimienta. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea.

4. Servir y disfrutar: Servir el puré en un plato, cubrir con el pescado y agregar la salsa restante.

Receta adaptada de: www.createcookshare.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