



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Scrambled Salmon

Ingredients

1 – 14 3/4 oz canned salmon
1 Tbsp vegetable oil
1/2 cup onions, minced
1 Tbsp ginger, peeled and minced
1 Tbsp garlic, peeled and minced
1-2 Thai chilies, chopped (optional)
Salt and pepper, to taste
1 egg
Half a lime or lemon wedge

Garnishes

Chopped fresh cilantro
Chopped green onions

Servings: 3

Prep time: 5 minutes

Cook time: 10 minutes

Total time: 15 minutes

Directions

1. In a large bowl, mash the salmon into small pieces and set aside.
2. Heat oil in a pan over medium-high heat, then add onions, ginger, garlic and Thai chilies (if using). Sauté until onion turns translucent, about 2-3 minutes.
3. Add salmon to the pan and sauté to warm through, about 1 minute. Season with salt and pepper.
4. In a separate bowl, whisk an egg. Pour the beaten egg over the salmon, stir to combine and sauté until the egg is cooked.
5. Squeeze lime juice over the salmon and garnish with fresh cilantro or green onions. Serve hot over bread or rice of your choice.



Scan code for
more recipes

Author: Asha G., Nutrition Volunteer



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Revuelto de salmón con huevo

Ingredientes

1 - 14 3/4 oz de salmón enlatado
1 Cda de aceite vegetal
1/2 taza de cebolla picada
1 Cda de jengibre pelado y picado
1 Cda de ajo pelado y picado
1-2 chiles tailandeses picados (opcional)
Sal y pimienta al gusto
1 huevo
Media lima o limón

Guarniciones

Cilantro fresco picado
Cebollín picado

Porciones: 3

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Tiempo Total: 15 minutos

Preparación

1. En un tazón grande, desmenuce el salmón con un tenedor en trozos pequeños y dejelo a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto y, a continuación, agregue la cebolla, el jengibre, el ajo y los chiles tailandeses (opcional). Saltee unos 2-3 minutos hasta que la cebolla se vuelva translúcida.
3. Agregue el salmón al sartén y saltee hasta que se caliente, aproximadamente 1 minuto. Sazone con sal y pimienta.
4. En un recipiente aparte, bata un huevo. Vierta el huevo batido sobre el salmón, revuelva para combinar y saltee hasta que el huevo se seque.
5. Exprima jugo de limón sobre el salmón y agregue el cilantro fresco y/o cebollín. Sirva caliente sobre pan o arroz según prefiera.

Autor: Asha G., Voluntario de nutrición



Escanee
el código para
más recetas



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Cá hồi Trứng Khuấy

Nguyên liệu

- 1 - 14 ¾ oz cá hồi đóng hộp
- 1 muỗng canh dầu thực vật
- 1/2 chén hành tây, băm nhỏ
- 1 muỗng canh gừng, lột vỏ và băm nhỏ
- 1 muỗng canh tỏi, lột vỏ và băm nhỏ
- 1 - 2 quả ớt Thái, thái nhỏ (không bắt buộc)
- Muối và tiêu để nêm nếm
- 1 quả trứng
- Nửa quả chanh xanh hoặc miếng chanh vàng

Trang trí

- Ngò tươi thái nhỏ
- Hành lá thái nhỏ

Phần ăn: 3

Thời gian chuẩn bị: 5 phút

Thời gian nấu: 10 phút

Tổng thời gian: 15 phút

Hướng dẫn

1. Nghiền cá hồi thành từng miếng nhỏ trong một tô lớn rồi để sang một bên.
2. Đun nóng dầu ăn trong chảo ở mức lửa hơi cao rồi cho hành tây, gừng, tỏi và ớt Thái (nếu dùng) vào. Xào cho đến khi hành tây trong suốt, khoảng 2 - 3 phút.
3. Cho cá hồi vào chảo và xào cho cá ấm đều, khoảng 1 phút. Nêm muối và tiêu.
4. Đánh trứng trong một cái tô khác. Đổ trứng đã đánh lên cá hồi, khuấy đều và xào cho đến khi trứng chín.
3. Vắt nước cốt chanh lên cá hồi và trang trí bằng ngò tươi hoặc hành lá. Ăn nóng với bánh mì hoặc cơm tùy theo sở thích của quý vị.



Quét mã để
biết thêm công
thức nấu ăn

Tác giả: Asha G., Tình nguyện viên dinh dưỡng



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

炒鮭魚

食材

- 1 - 14 ¼ 盎司的罐頭鮭魚
- 1 大匙植物油
- 1/2 杯洋蔥，切碎末
- 1 大匙的薑，削皮切碎末
- 1 大匙蒜頭，去皮切碎末
- 1-2 條泰國辣椒，切碎（非必要）
- 鹽和胡椒，依個人口味添加
- 1 顆蛋
- 半個萊姆或檸檬切片

點綴

- 新鮮香菜切碎
- 青蔥切碎

份量：3

準備時間：5 分鐘

烹調時間：10 分鐘

總時間：15分鐘

步驟

1. 在大碗中，將鮭魚壓碎成小塊狀，放置一旁。
2. 以中大火在平底鍋中熱油，然後放入洋蔥、薑、蒜頭和泰國辣椒（如有使用）。拌炒至洋蔥變成半透明，約 2-3 分鐘。
3. 將鮭魚放入平底鍋中拌炒，讓鮭魚受熱，約 1 分鐘。以鹽和胡椒調味。
4. 在另外一個碗中攪拌雞蛋，然後把攪拌好的雞蛋倒在鮭魚上。攪拌混入並持續拌炒，直到雞蛋煮熟。
5. 將青檸汁擠在鮭魚上，並用新鮮香菜或青蔥擺飾點綴。自行選擇麵包或米飯搭配熱騰騰的炒鮭魚。



掃描代碼可獲得更多的食譜

作者：Asha G.，營養志工