CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC

Skillet Cornbread Stuffing

Serves 10-12

Ingredients

1/2 cup unsalted butter
2–3 stalks celery, chopped
1 large onion, chopped
1 to 1.5 cups canned corn, drained
2 cloves of garlic, minced (optional)
1 3/4 to 2 cups low sodium chicken or vegetable broth
2 boxes (about 6 cups total) chicken- or herb-flavored stuffing mix
Salt and black pepper to taste

Directions

1. Melt the butter in a large skillet over medium heat. Add the chopped onions, celery, and garlic (if using). Sautee for about 2 to 3 minutes until tender.
2. Now add in your canned corn, allow that to cook for about 2 minutes.
3. Slowly pour in the broth and cover the skillet with a lid and let it simmer for about 5 to 6 minutes. Season with black pepper.
4. Remove the skillet from the heat. Pour in the stuffing mix and stir gently with a wooden spoon until the breadcrumbs absorb the warm broth.
5. Cover the skillet with the lid again and let it sit off the heat for about 10 minutes.
6. Fluff the stuffing with a fork or spoon, taste for salt, and serve warm. Enjoy!

Nutrition Quick-Fact

This recipe is a great way to use canned corn and add a twist to a traditional holiday staple. Corn is full of fiber and can help you feel satisfied for longer after eating , along with aiding in digestive health. You can add other vegetables as well to create a savorier blend.

CITY HARVEST
RESCUING FOOD FOR NYC

Relleno de pan de maíz hecho en sartén

10-12 porciones

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla sin sal
2–3 tallos de apio, picados
1 cebolla grande, picada
1 a 1,5 tazas de maíz en conserva, escurrido
2 dientes de ajo, picados (opcional)
1 3/4 a 2 tazas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
2 cajas (aproximadamente 6 tazas en total) de mezcla para relleno (tipo *stuffing*) con sabor a pollo o a hierbas
Sal y pimienta negra al gusto

Instrucciones

1. Derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Añada la cebolla picada, el apio y el ajo (si decides usarlo). Sofría durante unos 2 a 3 minutos, hasta que los ingredientes estén tiernos.
2. A continuación, incorpore el maíz en conserva y deje que se cocine durante unos 2 minutos.
3. Vierta el caldo poco a poco, tapa la sartén y deje que todo se cocine a fuego lento durante unos 5 a 6 minutos. Sazone con pimienta negra.
4. Retire la sartén del fuego. Añada la mezcla para relleno y remueva suavemente con una cuchara de madera hasta que el pan absorba el caldo caliente.
5. Vuelva a tapar la sartén y deje reposar, fuera del fuego, durante unos 10 minutos.
6. Esponje el relleno con un tenedor o una cuchara, compruebe el punto de sal y sírvelo caliente. . ¡Que lo disfrutes!

Información nutricional

Esta receta es una excelente forma de aprovechar el maíz en conserva y darle un toque diferente a un plato típico de las fiestas. El maíz es rico en fibra, lo que ayuda a mantener la sensación de saciedad por más tiempo tras comer, además de favorecer la salud digestiva. También puedes añadir otras verduras para lograr una mezcla con más sabor.