

Dreamy and Creamy Peas

Ingredients:

- 1 medium shallot or 1 small onion, chopped
- 1/4 cups chives, chopped, fresh or dried
- 2 cans sweet peas about 3 cups, canned/frozen/or fresh
- 2 tbsp butter
- 2 tbsp flour
- 1/2 tsp salt
- 1/8 tsp pepper
- 1 cup milk
- 2 tbsp sugar (or to taste)



Instructions:

1. In a medium saucepan or microwave, warm peas.
2. Melt butter over medium-heat in a small saucepan. Add shallot and cook for about 1 minute. Whisk in flour, salt and pepper and cook for 1 minute. Whisk in milk, making sure to get all of the lumps out, and cook until bubbly and thick, stirring constantly, about 5 minutes. Remove from heat.
3. Add peas to milk mixture. Stir in sugar and chives.
4. Serve and enjoy!

Pasta and Peas in Tomato Sauce

Ingredients:

- 4 tablespoons olive oil
- 1 large onion, diced
- ¼ teaspoon red chili flakes
- 1 cup tomato puree, passata
- 2 cups canned, fresh, or frozen peas
- 12 ounces pasta
- 4 cups vegetable stock
- Salt and black pepper to taste



Instructions:

1. Heat the olive oil in a large pot over medium heat. Add the diced onion and a pinch of salt, and cook for 5 minutes until the onion is softened.
2. Stir in the red chili flakes then pour in the tomato puree and give it a good stir. Allow it to bubble for 1-2 minutes.
3. Add the peas and pasta to the pot then pour the vegetable stock. Bring the mixture to a gentle simmer.
4. Cook for about 8-10 minutes or until the pasta is al dente and the sauce has thickened. Stir occasionally to prevent the pasta from sticking to the bottom of the pan.
5. Taste the pasta and peas and add salt and freshly ground black pepper to taste. Serve hot with some fresh herbs like parsley or basil on top if you'd like.

Guisantes cremosos y de ensueño

Ingredientes:

- 1 chalota mediana o 1 cebolla pequeña picada
- 1/4 taza de cebollino picado, fresco o seco
- 2 latas de guisantes dulces, unas 3 tazas, enlatados/congelados/frescos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 taza de leche
- 2 cucharadas de azúcar (o al gusto)



Instrucciones:

1. En una cacerola mediana o en el microondas, calentar los guisantes.
2. Derretir la mantequilla a fuego medio en una cacerola pequeña. Añadir la chalota y cocinar durante 1 minuto. Añadir la harina, la sal y la pimienta y cocer durante 1 minuto. Añadir la leche, asegurándose de eliminar todos los grumos, y cocine hasta que la mezcla esté espesa y burbujeante, sin dejar de remover, unos 5 minutos. Retirar del fuego.
3. Añadir los guisantes a la mezcla de leche. Añadir el azúcar y el cebollino.
4. Servir y disfrutar.

Pasta y guisantes en salsa de tomate

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, cortada en dados
- ¼ cucharadita de copos de chile rojo
- 1 taza de puré de tomate, passata
- 2 tazas de guisantes enlatados, frescos o congelados
- 12 onzas de pasta
- 4 tazas de caldo de verduras
- Sal y pimienta negra al gusto



Instrucciones:

1. Calentar el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Añadir la cebolla picada y una pizca de sal, y cocine durante 5 minutos hasta que la cebolla se ablande.
2. Añadir los copos de chile rojo, el puré de tomate y remueva bien. Deje que hierva durante 1-2 minutos.
3. Añadir los guisantes y la pasta a la olla y vierta el caldo de verduras. Deje que la mezcla hierva a fuego lento.
4. Cocer durante unos 8-10 minutos o hasta que la pasta esté al dente y la salsa haya espesado. Remover de vez en cuando para evitar que la pasta se pegue al fondo de la olla.
5. Pruebe la pasta y los guisantes y añada sal y pimienta negra recién molida al gusto. Sirva caliente con algunas hierbas frescas como perejil o albahaca por encima si lo desea.