



Eggplant with Sausage

Servings: 4
Total cost: \$7.50

INGREDIENTS

- ½ pound Italian turkey sausage
- 2 bell peppers, ribs and seeds removed, sliced
- 1 (1-pound) medium eggplant, cut into ½-inch pieces
- 1 large onion, sliced
- 4 tablespoons oil, divided
- 2 tablespoons tomato paste
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper



STEP 1: Remove the sausage from the casing by cutting a shallow slit down the center of the sausage and peeling off the casing. Break the sausage into bite-size pieces.



STEP 2: In a large skillet, heat 1 tablespoon oil over medium heat until hot. Cook the sausage until lightly browned. Use a slotted spoon to transfer the sausage to a bowl, leaving the oil in the skillet.



STEP 3: Add the onions and peppers to the pan, and cook until lightly browned, then transfer them to the bowl with the sausage.



STEP 4: Heat the remaining 3 tablespoons oil in the same pan. Add the eggplant and cook until lightly browned. Stir in the tomato paste to coat the eggplant. Stir in ½ cup water and cook until eggplant is very tender, adding more water as needed. Season with the salt and pepper. Return the sausage, peppers, and onions to the skillet. Mix well, and heat through.

300 Calories | 25g Carbs | 10g Sugar | 6g Fiber | 17g Fat (3g Sat Fat) | 15g Protein | 432mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Berenjena con Salchicha

Porciones: 4

Costo Total: \$7.50

INGREDIENTES

- ½ lb. de salchicha de pavo italiana
- 2 pimientos campana rebanados, sin nervaduras ni semillas
- 1 berenjena mediana (1lb.) cortada en trocitos de ½ pulgada
- 1 cebolla grande rebanada
- 1 berenjena mediana (1lb.)
- 4 cucharadas de aceite de oliva divididas
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra



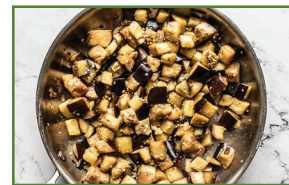
Paso 1: Quite la cobertura donde viene envuelta la salchicha haciéndole un corte poco profundo en el centro. Córtelo en pedazos pequeños.



Paso 2: En un sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio. Saltee las salchichas hasta que estén doradas. Remueva la salchicha con una espumadera para que deje el aceite en el sartén y póngala en un bol.



Paso 3: Agregue la cebolla y los pimientos a la cacerola y cocínelos hasta que estén dorados. Luego páselos al bol con la salchicha



STEP 4: Caliente las 3 cucharadas restantes del aceite de oliva y saltee la berenjena hasta que esté dorada. Añada la pasta de tomate encima de la berenjena. Agregue ½ taza de agua y cocine hasta que la berenjena esté bien tierna, añada más agua si la necesita. Sazone con sal y pimienta. Incorpore las salchichas, los pimientos y la cebolla. Mezcle bien y caliente.

300 Calorias | 25g Carbs | 10g Azucar | 6g Fibra | 17g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 15g Proteina | 432mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes