

Roasted Vegetable Pasta

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 medium zucchini or summer squash, sliced into half moons
- 1 small head of broccoli, chopped
- 1 large red bell pepper, sliced into strips
- 1 medium red onion, sliced into half moons
- 1 pint of cherry tomatoes, halved
- ½ teaspoon garlic powder
- 3 tablespoons oil, divided
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 12 ounces uncooked whole wheat short pasta
- ½ cup Parmesan cheese, grated
- Zest of 1 lemon

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 400° F. In a large bowl, mix together vegetables, garlic powder, 2 tablespoons of oil, salt, and black pepper until everything is coated evenly.

STEP 2: Spread vegetables onto a baking sheet so they do not overlap. Roast for 20-25 minutes or until tender and starting to brown.

STEP 3: While vegetables roast, cook pasta according to instructions on the package. Drain pasta and put in serving bowl.

STEP 4: When vegetables are finished, add to pasta with remaining 1 tablespoon of olive oil and toss. Mix in Parmesan cheese and lemon zest.



QUICK TIPS

- **Shopping Tip:** Make at least half your grains whole grains. To make sure a grain product is made of whole grains, the first ingredient in the ingredients list should say "whole."
- **Make it Gluten Free:** Use gluten free pasta.



Per Serving: 350 Calories | 52g Carbs | 7g Sugar | 8g Fiber | 12g Fat (3.5g Sat Fat) | 15g Protein | 420mg Sodium

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

د ډبرو پخو شوو سبزیجاتو ماکاروني

خوځله دې وړاندې شي: 6

غذا: سبزیجات خوړونکي او گلوتین نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاوي

- 2 متوسط زوځيني يا د دوبي کدو چې په نیمایي توتې شوی وي
- 1 کوچنی بروکلي، توتې شوی
- 1 لوی سور مرچک، اوږد توتې شوی
- 1 متوسط سور پیاز چې په نیمایي توتې شوی وي
- 1 پنبه د الوبالو رومي، نیمایي توتې شوی
- 1/2 د چایو کاشو غه د هورې پورې
- 3 د بودی خوړلو کاشو غې غوړي، وېشل شوي
- 1/4 د چای کاشو غه مالګه
- 1/4 د چای کاشو غه تور مرچ
- 12 اونسه د بشپړو غنمو نا پاخه شوي ماکاروني
- 1/2 پیاله وچ شوی پنیر چې توتې شوی وي
- 1 تراشل شوی لیمو

لارښوونې:

- ګام: 1** تنور تر 400°F پورې گرم کړئ. په لویه کاسه کې سبزیجات، د هورې پوډر، 2 د خوراک کاشو غې غوړي، مالګه او تور مرچ تر هغه ګډ کړئ چې هر څه سم وپوښل شي.
- ګام: 2** سبزیجات د پخولو پر پانه تیت کړئ چې یو سر پر سر نه کېږي. د 20-25 دقیقو لپاره یا یې تر هغه پاخه کړئ چې سبزیجات نرم او قهوه شي.
- ګام: 3** کله چې سبزیجات ډېر پاخه کېږي، ماکاروني د بسته بندۍ د لارښوونو له مخې پاخه کړئ. ماکاروني وچ کړئ او د خوراک په لوبڼي کې یې واچوئ.
- ګام: 4** کله چې سبزیجات ختم شي، د زیتون غوړ یو 1 کاشو غه په پاتې برخه کې اضافه کړئ او ویې لږئ. په وچ شوي پنیر او تراشل شوي لیمو کې یې ګډ کړئ.



چټکي لارښوونې

- د پیروډ په تړاو لارښوونه: لږترلږه باید نیمې غلې دانې بشپړې غلې دانې وي. د دې ډاډمنولو لپاره چې محصول له بشپړو غلو دانو جوړ دی، د اجزاو په لېست کې باید لومړی جز بشپړ هغه وي.
- له ګلاتینو یې خالي جوړ کړئ: گلوتین نه لرونکي ماکاروني وکاروئ.

