

Cauliflower Fritters

Servings: 8 (2 fritters each)

Diet: Vegetarian

Ingredients

- 1 large head of cauliflower, green leaves removed
- 1 teaspoon salt
- ½ cup flour
- 2 eggs
- ½ cup shredded cheese
- 1 tablespoon oil
- Optional: black pepper, garlic, onion powder, paprika, chili, etc.

Instructions

STEP 1: Place whole head of cauliflower in a large pot, cover with water and boil over high heat for 10-15 minutes until tender, then drain. Allow to cool.

STEP 2: Mash the cauliflower in a large bowl. Add salt, flour, eggs, cheese and optional spices. Mix until combined.

STEP 3: Heat oil in a large pan over medium-high heat. Divide mixture into ¼ cup fritters and fry until golden, about 3 minutes each side. Serve warm.



- **Nutrition Boost:** Add shredded carrots, onions, zucchini or other vegetables. For every additional 1 cup of vegetables, add 2 more tablespoons of flour.
- **Did you know?** Cauliflower is a nutrient-rich vegetable that supports digestion, heart health, and the immune system.



Per Serving: 110 Calories | 11g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 5g Fat (2g Sat Fat) | 6g Protein | 380mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የአበባ ጎመን ፍሪተር

የገበታው መጠን:- ለ 8 ሰው የሚበቃ (2 ፍሪተር ለየአንዳንዱ) **ወጪ:-** አትክልት ብቻ ተመጋቢ

ግብዓቶች

- 1 ትልቅ የአበባ ጎመን ራስ፣ አረንጓዴ ቅጠሎቹ የተወገዱ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ ኩባያ ዱቄት
- 2 እንቁላል
- ½ ኩባያ ደቃቅ ቺዝ
- 1 የቸርባ ማንኪያ ዘይት
- አማራጭ:- ቁንዶ በርበሬ፣ ነጭ ሽንኩርት፣ የሽንኩርት ዱቄት፣ ፓፕሪካ፣ ቺሊ፣ ወዘተ።

የአዘጋጅታ መመሪያዎች

ደረጃ 1: ሙሉ የአበባ ጎመኑን ራስ በአንድ ትልቅ ድስት ውስጥ ይጨምሩ፣ በውሃ ይሸፍኑት እና ከ 10-15 ደቂቃዎች በከፍተኛ ሙቀት ለሰላሳ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት፣ ከዚያም ውሃውን ያጥልሉት። እንዲቀዘቅዝ ያስቀምጡት።

ደረጃ 2: በትልቅ ጎድጓዳ ሳሃን ውስጥ የአበባ ጎመኑን ይክተፉት። ጨው፣ ዱቄት፣ እንቁላል፣ ቺዝ እና አማራጭ ቅመማ ቅመማችን ይጨምሩ። ለመቀላቀል ያደግልቁት።

ደረጃ 3: ትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ድብልቁን ወደ ¼ ኩባያ ፍሪተርስ ይከፍፍሉ እና ወርቃማ እስኪሆን ድረስ ይጥበሱት፣ በእያንዳንዱ ጐን ለ 3 ደቂቃዎች ያህል ይጥበሱት። ሳይበርድ እንደሞቀ ያቅርቡት።



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** የተከተረ ካርት፣ ቀይ ሽንኩርት፣ ዘኩኒ ወይም ሌሎች አትክልቶችን ይጨምሩ። ለእያንዳንዱ ተጨማሪ 1 ኩባያ አትክልት፣ 2 ተጨማሪ የቸርባ ማንኪያ ዱቄት ይጨምሩ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የአበባ ጎመን በንጥረ-ነገር የበለፀገ አትክልት ሲሆን የምግብ መፈጠር፣ የልብ ጤና እና የሰውነት በሽታን የመከላከል ስርዓትን ይደግፋል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 110 ካሎሪ | 11g ካርቦች | 2g ስኳር | 2g አሰር | 5g ስብ (2g ሳቼሬትድ ስብ) | 6g ፕሮቲን | 380mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘጋጅቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።