

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

د گلي سمبوسې

خو ځله دې وړاندې شي: 8 (2 د هرې سمبوسې لپاره)

غذا: گياه خوړونکي



- **معدي بياورتنيا:** ټوټې ټوټې شوي گازرې، پياز، ټيندى يا نور سبزيجات پکې اضافه کړئ. د هر 1 اضافي پيالي سبزيجاتو لپاره 2 نورې کاشوغې اوږه اضافه کړئ.

- **ايا تاسو پوهيدئ؟** گلي يو له معدي موادو څخه بډايه سبزي ده چې د هاضمې، د زړه روغتيا او معافيت سيستم سره مرسته کوي.



ترکيب يعنې اجزاوې

- 1 لوی گلي، شنه پانې پې دې لرې شوې وي
- 1 د چای کاشوغه مالګه
- 1/2 پياله اوږه
- 2 دانې هګۍ
- 1/2 پياله ټوټې شوی پنير
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- اختياري: تور مرچ، هوږه، د پياز پوډر، پاپريکا، مرچ او نور.

لارښوونې

- ګام 1:** بشپړ گلي په يوه لوی لوني کې واچوئ، په اوبو کې پې پوښ کړئ او په لوړه تودوخه پې د 10-15 دقيقو لپاره جوش کړئ تر څو نرم شي، بيا پې وچ کړئ. پرېږدئ چې سارې شي.
- ګام 2:** گلي په يوه لويه کاسه کې ټوټې کړئ. مالګه، اوږه، هګۍ، پنير او اختياري مصالحې پکې ور اضافه کړئ. تر هغه پې ګډ کړئ چې ترکيب شوي.
- ګام 3:** غوړي په منځنۍ لوړې تودوخې سره په کراپي کې گرم کړئ. مخلوط په 1/4 پياله سمبوسو سره وويشئ او تر طلايي کېدو پورې پې سره کړئ، شاوخوا 3 دقيقې هر اړخ. گرمې پې وړاندې کړئ يعنې وځوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 110 کالوري | 11 ګرامه کاربوهايډريټ | 2 ګرامه بوره | 2 ګرامه فايبر | 5 ګرامه غوړ (2 ګرامه مشبوع غوړ)

6 ګرامه پروټين | 380 ملی ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ