

Collard Green Coleslaw

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 5 tablespoons oil
- 2 tablespoons vinegar
- 2 teaspoons sugar
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 pound collard greens, stems removed and sliced into ribbons
- 1 small onion, shredded
- 2 medium carrots, shredded 2 medium apples, shredded
- Optional: chopped peanuts, cilantro

Instructions

STEP 1: In a small saucepan over medium-low heat, add the oil, vinegar, sugar, salt and black pepper. Whisk 2-4 minutes or until the sugar dissolves. Remove from heat.

STEP 2: In a large bowl, combine the collard greens, onion, carrots and apples. Pour the sauce from step 1 over the collard green mixture and toss, coating all of the vegetables.

STEP 3: If using, top with chopped peanuts and cilantro. Enjoy as is or refrigerate for a few hours to allow the flavors to come together.



QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Any hardy greens will work! Try kale, cabbage or mustard greens.
- **Did you know?** Collard greens are an excellent source of vitamins A & C and calcium.
- **Try this!** Use a box grater to make shredding easier.

Per Serving: 140 Calories | 14g Carbs | 8g Sugar | 4g Fiber | 9g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 95mg Sodium

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

د شنو کرمو کولارډ سلاد

څوځله دې وړاندې شي: 8

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاي

- 5 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي سرکه
- 2 د چاپو کاشوغي بوره
- 1/4 د چای کاشوغي مالګه
- 1/4 د چای کاشوغي تور مرچ
- 1 پوند کولارډ شنه سبزیجات چې ساقې یې لیرې شوي او په میله شکل پرې شوي وي.
- 1 کوچنی پیاز، ټوټه شوی
- 2 متوسطې گازرې چې ټوټې شوي وي، 2 متوسطې مني چې ټوټه شوي وي
- اختیاري: ټوټې شوي ممپلي، ګشنیز

لارښوونې:

- ګام 1:** په یوه کوچنی کرایي کې چې د منځنۍ - ټیټه تودوخې پر سر اېښي وي، غوړ، سرکه، بوره، مالګه او تور مرچ واچوئ. 2-4 دقیقې یا تر هغه چې بوره منحل شي، سره کړئ. له تودوخې یې لیرې کړئ.
- ګام 2:** په لویه کاسه کې کولارډ شنه سبزیجات، پیاز، گازرې او مني سره ترکیب کړئ. د 1 ګام شوروا د کولارډ پر مخلوط باندې ور واچوئ او ویې لړئ چې ټول سبزیجات وپوښي.
- ګام 3:** ټوټې شوي ممپلي او ګشنیز یې پر سر ور واچوئ، که یې کاروئ. بس خوند ترې واخلئ یا د څو ساعتونو لپاره په یخچال کې کېږدئ څو ذایقوي مواد یې سره ګډ شي.



چټکي لارښوونې

- **د اجزاوو تعویض:** هر ډول سخت شنه سبزیجات کار کوي! کاهو، کرم یا د شړشمو شنه سبزیجات وازموئ.
- **ایا تاسو پوهېږئ؟** کولارډ شنه سبزیجات د ویتامین A او C او دغه راز کلسیمو غوره سرچینه ده.
- **دا وازموئ!** په اسانۍ سره ټوټې کولو کې له بکسي ټوټه کوونکي ماشین کار واخلئ.