

Egg Roll in a Bowl

Servings: 4

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 small onion, chopped
- 1 pound ground turkey or chicken
- ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ teaspoon ground ginger
- ½ medium head of cabbage, chopped or shredded
- 2 carrots, chopped or shredded
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce
- Optional: peanuts, cilantro

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet. Add onions and cook until soft, about 5 minutes.

STEP 2: Add the turkey and cook until turkey is browned, about 10-15 minutes. Add the garlic and ginger, mixing for an additional 1 minute.

STEP 3: Add the cabbage, carrots, and soy sauce. Mix well. Cover and cook until tender, about 10 minutes. Remove the cover and cook 5 minutes longer.

STEP 4: Top with peanuts and cilantro if desired.



- **Reduce Food Waste:** Slice the remaining leftover cabbage, toss with oil, salt and black pepper, and roast on a baking sheet for 20 minutes at 400°F.
- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.



Per Serving: 200 Calories | 13g Carbs | 6g Sugar | 4g Fiber | 4.5g Fat (0g Sat Fat) | 29Protein | 390mg Sodium

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

የእንቁላል ጥቅል በጎድጓዳ ሳህን

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ትንሽ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 ፓውንድ የተፈጨ የተርኪ ወይም የዶሮ ስጋ
- ¼ የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት
- ¼ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ዝንጅብል
- ½ መካከለኛ መጠን ያለው ጥቅል ጎመን፣ የተከተፈ ወይም የተቆራረጠ
- 2 ካሮት፣ የተከተፈ ወይም የተቆራረጠ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲ የም የአኩሪ አተር ሶስ
- አማራጭ:- የኦቾሎኒ ቅቤ፣ የድንብላል ቅጠል

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ውስጥ ዘይት ጨምረው ይጣዱት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት።

ደረጃ 2:- የተርኪ ስጋውን ይጨምሩ እና ስጋው ቡናማ እስኪሆን ድረስ ከ 10-15 ደቂቃ ያህል ያብስሉት። ነጭ ሽንኩርት እና ዝንጅብል ይጨምሩ፣ ለተጨማሪ 1 ደቂቃ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 3:- ጥቅል ጎመን፣ ካሮት ፣ እና የአኩሪ አተር ሶስ ይጨምሩ። በደምብ ይቀላቅሉት። ለ 10 ደቂቃዎች ያክል ይሸፍኑ እና እስኪበስል ድረስ ይጣዱት። ክዳኑን አንስተው ለተጨማሪ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት።

ደረጃ 4:- ካስፈለገ የኦቾሎኒ ቅቤ እና የድንብላል ቅጠሉን ያክሉበት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** የተረፈ ጥቅል ጎመን ከትፈው፣ ከዘይት፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ጋር ይቀላቅሉት፣ ከዚያም በ 400 ዲግሪ ፋርንሃይት ለ 20 ደቂቃ በመጋገያ ሰሃን ላይ አደርገው ያብስሉት።
- **ከግሉቴን-ነፃ ያድርጉት:-** ከተለመደው አኩሪ አተር ስን ይልቅ ከግሉቴን-ነፃ አኩሪ አተር ስን ወይም ታማሪ ስን ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 200 ካሎሪ | 13g ካርቦች | 6g ስኳር | 4g አሰር | 4.5g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 29g ፕሮቲን | 390mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።