

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) | 29g Protein | 390mg Sodium

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

په کاسه کې د هګیو رول

خو ځله دې وړاندې شي: 4

غذا: له ګلاتینو (د خوګ له غوړو) خالي



- د خوړو ضایعات را کم کړئ: پاتې شوي کرم ټوټې کړئ، غوړ، مالګه او تور مړچ پکې واچوئ، او د پخولو پاڼې یعنې ناسوز کاغذ کې د 20 دقیقو لپاره په 400 درجو فارنهایت کې دم ورکړئ.
- له ګلاتینو یې خالي جوړ کړئ: د عادي سویا ساس پر ځای له ګلاتینو خالي د سویا ساس یا تماری وکاروئ.



ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي
- 1 کوچنی پیاز، چې ټوټه شوی وي
- 1 پونډ کوفته شوی فیل مرغ یا چرګ غوښه
- 1/4 د چایو کاشوغه د هوږې پورډر
- 1/4 د چایو کاشوغه زنجفیل
- 1/2 منځنۍ کرم، عادي یا اوږدې ټوټې شوی
- 2 دانې گازرې چې عادي او اوږدې ټوټې شوې وي
- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغه د سویا کم سودیم لرونکی ساس
- اختیاري: ممپلی، گشنیز

لارښوونې

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په ناسوزه کرایي کې گرم کړئ. پیاز پکې واچوئ او تر نرمېدو پورې یې تقریباً د 5 دقیقو لپاره پاخه کړئ.
- ګام 2:** فیل مرغ غوښه پکې اضافه کړئ او تر هغه وخته پورې پخه کړئ چې قهوه‌يي شي، شاوخوا 10-15 دقیقې. هوږه او زنجفیل پکې اضافه کړئ، د اضافي 1 دقیقې لپاره مخلوط کړئ.
- ګام 3:** کرم، گازري او سویا ساس اضافه کړئ. ښه یې مخلوط کړئ. وېبې پوښې او تر نرمېدو پورې یې تقریباً د 10 دقیقو لپاره پاخه کړئ. پوښ یې لرې کړئ او د 5 دقیقو نور پخلی وکړئ.
- ګام 4:** که غواړئ، نو ممپلی او گشنیز یې پر سره واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 200 کالوري | 13 ګرامه کاربوهایډریټ | 6 ګرامه بوره | 4 ګرامه فایبر | 4.5 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ) | 29 ګرامه پروټین | 390 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ