

Eggplant with Sausage

Servings: 4

Ingredients

- 2 tablespoons oil, divided
- ½ pound Italian turkey sausage, casing removed
- 1 large onion, chopped
- 2 bell peppers, chopped
- 1 medium eggplant, cut into ½ inch cubes
- 3 cloves garlic, minced
- 2 tablespoons tomato paste
- ½ cup water
- ½ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Optional: ½ teaspoon red pepper flakes

Instructions

STEP 1: In a large skillet, heat 1 tablespoon oil over medium heat until hot. Cook the sausage until lightly browned, breaking apart while cooking. Transfer the sausage to a bowl, leaving the oil in the skillet.

STEP 2: Heat the remaining tablespoon of oil in the skillet. Add onions, peppers and eggplant and cook until lightly browned, about 10 minutes. Add the garlic and tomato paste and stir until vegetables are coated, about 30 seconds. Stir in the water and cook until the eggplant is very tender, adding more water as needed. Add oregano, salt, black pepper and optional red pepper flakes.

STEP 3: Return the sausage to the skillet. Mix together and heat through. Serve warm.



- **Did you know?** The nutrients found in eggplants contribute to heart, brain and cardiovascular health.
- **Nutrition Boost:** Serve with brown rice and a side salad for extra nutrients.



Per Serving: 250 Calories | 27g Carbs | 11g Sugar | 6g Fiber | 10g Fat (1.5g Sat Fat) | 15g Protein | 420mg Sodium

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

Berenjenas con salchicha

Porciones: 4

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite, divididas
- ½ libra de salchicha italiana de pavo, sin tripa
- 1 cebolla grande, picada
- 2 pimientos, picados
- 1 berenjena mediana, cortada en cubos de ½ pulgada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de orégano seco
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- Opcional: ½ cucharadita de pimienta roja en hojuelas

Instrucciones

PASO 1: En una sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio hasta que esté bien caliente. Cocine la salchicha hasta que esté ligeramente dorada, desmenuzándola mientras se cocina. Retire la salchicha y resérvela en un tazón, dejando el aceite en la sartén.

PASO 2: Caliente la cucharada restante de aceite en la sartén. Agregue la cebolla, el pimiento y la berenjena, y cocine hasta que estén ligeramente dorados, durante aproximadamente 10 minutos. Agregue el ajo y la pasta de tomate y revuelva hasta que las verduras estén bien cubiertas, aproximadamente 30 segundos. Incorpore el agua y cocine hasta que la berenjena esté muy tierna, agregando más agua según sea necesario. Agregue el orégano, la sal, la pimienta negra y, opcionalmente, hojuelas de pimienta roja.

PASO 3: Vuelva a colocar la salchicha en la sartén. Mezcle bien y caliente toda la preparación. Sirva tibio.



- **¿Sabía qué?** Los nutrientes presentes en las berenjenas contribuyen a la salud del corazón, el cerebro y el sistema cardiovascular.
- **Refuerzo nutricional:** Sirva con arroz integral y una ensalada de acompañamiento para incorporar aún más nutrientes.



Por porción: 250 calorías | 27g carbohidratos | 11g azúcar | 6g fibra | 10g grasa (15g grasa saturada) | 15g proteína | 420mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes