

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

الباذنجان مع النقانق

وجبة تكفي: 4

المقادير

- 2 ملاعق كبيرة زيت مقسمة
- ½ رطل نقانق ديك رومي إيطالية، مع إزالة الغلاف
- 1 بصلة الكبيرة مقطعة
- 2 ثمرة فلفل مقطعة
- 1 ثمرة باذنجان متوسطة الحجم، مقطّعة إلى مكعبات بسمكة نصف إنش
- 3 فص ثوم مفروم
- 2 ملاعق كبيرة معجون طماطم
- ½ كوب من الماء
- ½ ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- اختياري: ½ ملعقة صغيرة رقائق فلفل أحمر

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن 1 ملعقة كبيرة زيت على نار متوسطة في مقلاة كبيرة حتى يسخن. تُطهى النقانق حتى يصبح لونها بني فاتح، وتفتكك أثناء الطهي. تُنقل النقانق إلى وعاء، مع ترك الزيت في المقلاة.

الخطوة 2: سخّن الملعقة الكبيرة المتبقية من الزيت في المقلاة. يُضاف البصل والفلفل والباذنجان ويُطهى حتى يحمر قليلاً، حوالي 10 دقائق. يُضاف معجون الثوم والطماطم ويُقلب حتى يغمر الخضار، حوالي 30 ثانية. يُضاف الماء ويُطهى حتى يصبح الباذنجان فائق الطراوة، مع إضافة المزيد من الماء حسب الحاجة. يُضاف الأوريغانو والملح والفلفل الأسود ورقائق الفلفل الأحمر الاختيارية.

الخطوة 3: تُعاد النقانق إلى المقلاة، تُخلط معاً كلها مع تسخينها. يُقدّم ساخناً.



- **هل تعلم؟** تساهم العناصر الغذائية الموجودة في الباذنجان في صحة القلب والدماغ والقلب والأوعية الدموية.
- **تعزيز التغذية:** يُقدّم مع الأرز البني وسلطة جانبية لعناصر غذائية إضافية.



لكل وجبة: 250 سعرة حرارية | 27 جرام كربوهيدرات | 11 جرام سكر | 6 جرام ألياف | 10 جرام دهون (15 جرام دهون مشبعة) | 15 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes