

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

ደበርጃን ከቋሊማ ጋር

የገባታው መጠን፡- ለ 4 ሰው የሚበቃ

ግብዓቶች

- 2 የቮርባ ማንኪያ ዘይት፡ የተከፋፈለ
- ½ ፓውንድ የጣሊያን ተርኪ ቋሊማ፡ ሽፋኑ የተወገደ
- 1 ትልቅ ሽንኩርት፡ የተከተፈ
- 2 የፈረንጅ ቃሪያ፡ የተከተፈ
- 1 መካከለኛ ደበርጃን፡ በ ½ ኢንች ኪዩብ ቅርብ የተከተፈ
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፡ የተፈጨ
- 2 የቮርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
- ½ ኩባያ ውሃ
- ½ የሻይ ማንኪያ የደረቀ ኦሮጋኖ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጮች፡- ½ የሻይ ማንኪያ ሽርክት የተፈጨ ሚጥሚጣ/በርበሬ



የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1፡- በትልቅ መጥበሻ ውስጥ 1 የቮርባ ማንኪያ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት እስኪፈለ ድረስ ያሙቁት። ቀለል ያለ ቡናማ ቀለም እስኪይዝ ድረስ ቋሊማውን ያብስሉት። በሚበስልበት ጊዜ እንዲያያያዝ ይለያዩት። ዘይቱን በመጥበሻው ላይ በመተው፣ ቋሊማውን ወደ ጎድጓዳ ሳህን ያስተላልፉ።

ደረጃ 2፡- የቀረውን የቮርባ ማንኪያ ዘይት መጥበሻው ላይ ጨምረው ያሙቁት። ሽንኩርት፣ ቃሪያ እና ደበርጃኑን ይጨምሩ እና ቀለል ያለ ቡናማ ቀለም እስኪይዝ ድረስ ለ 10 ደቂቃዎች ያክል ያበስሉት። ነጭ ሽንኩርት እና የቲማቲም ስጎ ይጨምሩ እና አትክልቶቹ እስኪሸፈኑ ድረስ ለ 30 ሰከንድ ያህል ያማስሉት። ውሃውን እጨመሩ ደበርጃው በጣም ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ያበስሉት። እንደ አስፈላጊነቱ ተጨማሪ ውሃ እየጨመሩ ያብስሉት። ኦሮጋኖ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ እና እንደ አማራጭ ሽርክት የበርበሬ ቅንጣቶችን ይጨምሩ።

ያደረጃ 3፡- ቋሊማውን ወደ መጥበሻው ይመልሱ። እንደ ላይ ይቀላቀሉ እና በደምብ ያሙቁት። ሳይበርድ እንደሞቀ ያቅርቡት።

- **ይህን ያውቁ ነበር?** በደበርጃን ውስጥ የሚገኙት ንጥረ ነገሮች ለልብ፣ ለአንጎል እንዲሁም ለልብና የደም ሥር (cardiovascular) ጤንነት አስተዋጽኦ ያደርጋሉ።
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ፡-** ለተጨማሪ ንጥረ ነገሮችን ለማግኘት ከቡናማ ሩዝ እንዲሁም ከጎን ሰላጣ አድርገው ያቅርቡት።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 250 ካሎሪ | 27g ካርቦት | 11g ስኳር | 6g አስባ | 10g ስብ (15g ሳቼሬት ድ ስብ) | 15g ፕሮቲን | 420mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።