

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

بادمجان با سوسیس

وعده ها: 4



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده
- ½ پوند سوسیس بوقلمون ایتالیایی، پوسته
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- 2 عدد فلفل دلمه ای، خرد شده
- 1 بادمجان متوسط، به مکعب های ½
- اینچی بریده شده است
- 3 حبه سیر، خرد شده
- رب گوجه فرنگی 2 قاشق غذاخوری
- ½ فنجان آب
- ½ قاشق چایخوری پونه کوهی خشک
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- اختیاری: ½ قاشق چایخوری تکه های فلفل قرمز

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** یک تابه بزرگ، 1 قاشق غذاخوری روغن را روی حرارت متوسط گرم کنید تا داغ شود. سوسیس را بپزید تا کمی قهوه ای شود و در حین پختن از هم جدا شود. سوسیس را به یک کاسه منتقل کنید و روغن را در ماهیتابه بگذارید.
- مرحله 2:** قاشق غذاخوری روغن باقی مانده را در ماهیتابه گرم کنید. پیاز، فلفل و بادمجان را اضافه کنید و حدود 10 دقیقه تفت دهید تا کمی قهوه ای شود. سیر و رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و حدود 30 ثانیه هم بزنید تا سبزیجات آغشته شوند. آب را هم بزنید و بپزید تا بادمجان خیلی نرم شود و در صورت نیاز آب بیشتری اضافه کنید. پونه کوهی، نمک، فلفل سیاه و فلفل قرمز اختیاری را اضافه کنید.
- مرحله 3:** سوسیس را به ماهیتابه برگردانید. با هم مخلوط کنید و حرارت دهید. گرم سرو کنید.

• **آیا میدانستید؟** مواد مغذی موجود در بادمجان به سلامت قلب، مغز و قلب و عروق کمک می کند.

• **تقویت تغذیه:** با برنج قهوه ای و یک سالاد جانبی برای مواد مغذی اضافی سرو کنید.



در هر وعده: 250 کالری | 27 گرم کربوهیدرات | 11 گرم شکر | 6 گرم فیبر | 10 گرم چربی (15 گرم چربی اشباع)
15 گرم پروتئین | 420 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید