

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

Aubergines avec saucisse

Portions : 4

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile, séparées
- ½ livre de saucisse à la dinde italienne, sans les boyaux
- 1 gros oignon, haché
- 2 poivrons, hachés
- 1 aubergine moyenne, coupée en cubes de 1,25 cm
- 3 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates
- ½ tasse d'eau
- ½ cuillère à café d'origan séché
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- Facultatif : ½ cuillère à café de flocons de piment rouge

Instructions

ÉTAPE 1: Dans une grande casserole, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile à feu moyen jusqu'à ce qu'elle soit chaude. Faites cuire la saucisse jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée, en la déstructurant en cours de cuisson. Transférez la saucisse dans un bol, en laissant l'huile dans la poêle.

ÉTAPE 2: Faites chauffer la cuillère à soupe d'huile restante dans la poêle. Ajoutez les oignons, les poivrons et les aubergines et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés, environ 10 minutes. Ajoutez l'ail et le concentré de tomates et remuez jusqu'à ce que les légumes soient recouverts, environ 30 secondes. Incorporez l'eau et faites cuire jusqu'à ce que l'aubergine soit très tendre, en ajoutant de l'eau si nécessaire. Ajoutez l'origan, le sel, le poivre noir et, éventuellement, les flocons de piment rouge.

ÉTAPE 3: Remettez la saucisse dans la poêle. Mélangez le tout et faites chauffer. Servez chaud.



- **Le saviez-vous ?** Les nutriments contenus dans les aubergines contribuent à renforcer la santé du cœur, du cerveau et du système cardiovasculaire.
- **Boost nutritionnel :** Servez avec du riz brun et une salade pour un apport supplémentaire en nutriments.



Par portion : 250 calories | 27 g de glucides | 11 g de sucre | 6 g de fibres | 10 g de lipides (15 g de graisses saturées) | 15 g de protéines | 420 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes