

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

تور بانجان له ساسج سره

خو ځله دې وړاندې شي: 4



- **ايا تاسو پوهېدئ؟** په تورو بانجانو کې پيدا کېدونکي غذايي مواد د زړه، دماغ او زړه روغتيا سره مرسته کوي.
- **معدني پياوړتيا:** د اضافي غذايي موادو لپاره له قهوهيي وريجو او څنگيز سلاډ سره وخورئ.



ترکيب يعنې اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري، وېشل شوي
- 1/2 پونډ ايټالوي د فيل مرغ ساسيج، کيسنگ
- ليرې شوی
- 1 لوی پياز، ټوټه شوی
- 2 دولمه، ټوټې شوی
- 1 منځنی تور بانجان، په 1/2 معکبي ټوټې کې پرې شوی
- 3 پلي هوږه، ټوټه شوې
- 2 د خوراک کاشوغي د روميانو روب
- 1/2 پياله اوږه
- 1/2 د چايو کاشوغي وچ اوريگانو
- 1/4 د چای کاشوغي مالګه
- 1/4 د چای کاشوغي تور مرچ
- اختياري: 1/2 د چايو کاشوغي د سرو مرچکو ټوټې

لارښوونې

1 گام: په يوه لوی ناسو کړايي کې 1 د خوراک کاشوغي غوري په منځنۍ تودوخه کې تر هغه پورې گرم کړئ چې گرم شي. ساسج تر هغه وخته پورې پوخ کړئ چې لږ قهوهيي شي، يعنې د پخولو پرمهال جلا شي. ساسج يوې کاسې ته انتقال او غوړ په کړايي کې پريږدئ.

2 گام: پاتې کاشوغي غوړ په کړايي کې واچوئ. پياز، مرچ او تور بانجان پکې اضافه کړئ او تر هغه پورې پاخه کړئ چې لږ قهوهيي شي، شاوخوا 10 دقيقې. هوږه او د روميانو خميره پکې اضافه کړئ او تر هغه وخته پورې ولرئ چې سبزيجات يې وپوښل شي، شاوخوا 30 ثانيې. په اوبو کې يې ولرئ او تر هغه وخته پورې پاخه کړئ چې تور بانجان ډير نرم شي، د اړتيا سره سم ډيرې اوبه اضافه کړئ. اوريگانو، مالګه، تور مرچ او په اختياري توګه د مرچو ټوټې پکې اضافه کړئ.

3 گام: ساسج بيرته هماغه کړايي ته راوړئ. يوځای سره مخلوط او گرم کړئ. گرمې يې وړاندې کړئ يعنې وخورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 250 کالوري | 27 گرامه کاربوهايډريټ | 11 گرامه بوږه | 6 گرامه فايبر | 10 گرامه غوړ (15 گرامه مشبوع غوړ) | 15 گرامه پروټين | 420 ملی گرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ