

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

Cà Tím Kèm Xúc Xích

Khẩu phần: 4

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu, chia từng phần
- ½ pound xúc xích gà tây Ý, bỏ vỏ
- 1 củ hành tây lớn, thái nhỏ
- 2 quả ớt chuông, thái nhỏ
- 1 quả cà tím cỡ vừa, cắt thành hạt lựu cỡ ½ inch
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 thìa canh sốt cà chua cô đặc
- ½ cốc nước
- ½ thìa cà phê lá oregano khô
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- Tùy chọn: ½ thìa cà phê ớt đỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng 1 thìa canh dầu trong chảo lớn ở lửa mức vừa cho đến khi dầu nóng. Chế biến xúc xích cho đến khi xúc xích đổi màu nâu nhạt, vỏ nứt dần ra. Đổ xúc xích vào bát, vớt để dầu trong chảo.

BƯỚC 2: Đun nóng thìa dầu còn lại trong chảo. Thêm hành tây, ớt chuông và cà tím vào và đun cho đến khi có màu nâu nhạt, khoảng 10 phút. Thêm tỏi và sốt cà chua vào và khuấy cho đến khi rau được phủ đều, khoảng 30 giây. Khuấy cùng nước và nấu cho đến khi cà tím thật mềm, thêm nước nếu cần. Thêm oregano, muối, hạt tiêu đen và ớt đỏ tùy ý.

BƯỚC 3: Đổ xúc xích lại vào chảo. Trộn đều và đun nóng. Thường thức khi còn ấm.



- **Bạn có biết?** Các chất dinh dưỡng có trong cà tím có lợi cho sức khỏe tim, não và hệ tim mạch.
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Ăn kèm với gạo lứt và salad để bổ sung thêm chất dinh dưỡng.



Trong mỗi khẩu phần: 250 Calo | 27g Tinh bột | 11g Đường | 6g Chất xơ | 10g Chất béo (15g Chất béo bão hòa) | 15g Protein | 420mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes