

# Oven Baked Home Fries

**Servings:** 4

**Diet:** Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 3 medium russet potatoes, diced
- 1 small onion, diced
- 1 ½ tablespoons olive oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- Optional: paprika, garlic powder, or rosemary

## Instructions

**STEP 1:** Preheat oven to 425°F. Combine the potatoes and onions in a large bowl. Add olive oil, salt, black pepper and optional spices. Toss to combine.

**STEP 2:** Transfer the mixture to an oiled sheet pan and spread into an even layer.

**STEP 3:** Roast for 40 minutes, or until potatoes are golden brown, mixing halfway through.



- **Ingredient Swap:** Substitute russet potatoes for sweet potatoes to add a different flavor and nutritional profile.
- **Try this!** Dip oven baked home fries in homemade herbed yogurt sauce.



Per Serving: 160 Calories | 26g Carbs | 2g Sugar | 2g Fiber | 5g Fat (0.5g Sat Fat) | 3g Protein | 300mg Sodium  
For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# بطاطس مقلية مخبوزة في الفرن

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

## المقادير

- 3 حبات بطاطس متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات
- 1 بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات
- 1 ½ ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- اختياري: فلفل البابريكا، أو مسحوق الثوم، أو إكليل الجبل

## إرشادات

**الخطوة 1:** يُسخّن الفرن إلى درجة حرارة 425° فهرنهايت. تُمزج البطاطس والبصل في وعاء كبير. يُضاف زيت الزيتون والملح والفلفل الأسود والبهارات الاختيارية. ثم يُمزج الجميع معاً.

**الخطوة 2:** يُنقل الخليط إلى صينية خبز مدهونة بالزيت ويُوزع في طبقة متساوية.

**الخطوة 3:** يُخبز لمدة 40 دقيقة، أو حتى تكتسب البطاطس اللون البني الذهبي، مع خلطها في منتصف المدة.



• **لمكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استبدال البطاطا ذات اللون البني بالبطاطا الحلوة لإضافة نكهة مختلفة ومستوى غذائي مختلف.

• **جرب ما يلي!** تُغمس البطاطس المقلية المخبوزة في الفرن في صلصة الزبادي بالأعشاب محلية الصنع.



لكل وجبة: 160 سعرة حرارية | 26 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 5 جرام دهون (0.5 جرام دهون)  
| 3 جرام بروتين | 300 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)