

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

በኦቭን የተጠበሰ የቤት ፍራይስ

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 3 መካከለኛ ሩሴት ድንች፣ የተከተፈ
- 1 ትንሽ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 ½ የሾርባ ማንኪያ የኦሊቭ ዘይት
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጭ:- ፓፕሪካ፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት ወይም ሮዝማሪን



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** የተለያዩ ጣዕም እንዲኖረው እና የንጥረ ነገር ይዘቱን ለማበልፀግ ሩሴት ድንችን በስኳር ድንች ይተኩ።
- **ይህን ይምክሩ!** ቤት ውስጥ በኦቭን የተጠበሰ ፍራይስን በቤት ውስጥ በተዘጋጀ ባለቅመም የእርሳ ስጎ ውስጥ እየነከሩ ይመገቡ።

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ኦቭኑን አስቀድመው እስከ 425 °F ድረስ ያሙቁት ድንቹን እና ሽንኩርቱን በአንድ ትልቅ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ያምህዱት። ኦሊቭ ዘይት፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬ እና አማራጭ ሌላ ቅመማ ቅመሞችን ይጨምሩ። ለማቀላቀል በደምብ ያደባልቁት።

ደረጃ 2:- ድብልቁን ዘይት በተለወሰ የኦቭን ሳህን ላይ በማድረግ እኩል በእኩል በሰሃኑ ላይ እንዲሰራጭ ያድርጉት።

ደረጃ 3:- ለ 40 ደቂቃዎች ያህል ያብስሉት፣ ወይም መሀከል ላይ በመደባለቅ፣ ድንቹ ቡኒ ወርቃማ እስኪሆን ድረስ ያብስሉት።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 160 ካሎሪዎች | 26g ካርቦት | 2g ስኳር | 2g አሰር | 5g ስብ (0.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 3g ፕሮቲን | 300mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።