

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

سیب زمینی سرخ کرده خانگی پخته شده در فر

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



- **تعویض مواد:** سیب زمینی های شیرین را جایگزین سیب زمینی های قهوه ای کنید تا طعم و ارزش غذایی متفاوتی به آن اضافه کنید.

- **این را امتحان کنید!** سیب زمینی های سرخ کرده خانگی که در فر پخته شده اند را در سس ماست گیاهی خانگی بغلتانید.



مواد تشکیل دهنده

- 3 عدد سیب زمینی متوسط روست، خرد شده
- 1 پیاز کوچک، خرد شده
- 1 ½ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ½ قاشق چای خوری نمک
- ½ قاشق چای خوری فلفل سیاه

دستورالعمل ها

مرحله 1: فر را تا دمای 425 درجه فارنهایت گرم کنید. سیب زمینی ها و پیازها را در یک کاسه بزرگ با هم مخلوط کنید. روغن زیتون، نمک، فلفل سیاه و ادویه های دلخواه را اضافه کنید. به هم بزنید تا ترکیب شوند.

مرحله 2: مخلوط را به یک سینی فر چرب شده منتقل کنید و آن را به صورت یک لایه یکنواخت پخش کنید.

مرحله 3: به مدت 40 دقیقه یا تا زمانی که سیب زمینی ها طلایی رنگ شوند، کباب کنید و در اواسط این مدت مواد را مخلوط کنید.

در هر وعده: 160 کالری | 26 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 5 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع)

3 گرم پروتئین | 300 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید