

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

په تنور کې پخې شوې کورنۍ فرايد کچالو

خو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي

ترکیب یعنې اجزاوې

- 3 متوسط رست کچالو، پرې شوي
- 1 کوچنی پیاز، پرې شوی
- 1 ½ د ډوډۍ خوړلو کاشوغې د زیتون غوړي
- ½ د چای کاشوغه مالګه
- ½ د چای کاشوغه تور مرچ
- اختیاري: پاپریکا، د هوږې پوډر، یا روزمېری (یوه ډوله خوشبویه وچه بوټه)

لارښوونې

- ګام 1:** تنور تر 425°F پورې تود کړئ. کچالو او پیاز په یوه لویه کاسو کې سره ګډ کړئ. زیتون تېل، مالګه، تور مرچ او اختیاري مصالحې ور اضافه کړئ. ښه یې سره ګډ کړئ.
- ګام 2:** مخلوط یو تېل لګیدلي ټری ته واچوئ او په مساوي ډول یې خپور کړئ.
- ګام 3:** شاوخوا 40 دقیقې یې وڅرخوئ، یا تر هغه چې کچالو طلايي نسواري رنگ واخلي.



- **د اجزاوو تعویض:** د رست کچالو پر ځای خوړ کچالو وکاروئ، تر څو مختلف خوند او غذايي ارزښت ور اضافه شي.
- **دا وازموئ!** تنوري کورنۍ فرايد کچالو په کور جوړ شوي له بوټو ډک د مستو په ساس کې ډوب کړئ.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 160 کالوري | 26 ګرامه کاربوهایډریټ | 2 ګرامه بوره | 2 ګرامه فایبر | 5 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 3 ګرامه پروټین | 300 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ