

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

Khoai tây nướng giòn kiểu Mỹ

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 3 củ khoai tây vừa (loại vỏ nâu, ruột trắng - russet), cắt hạt lựu
- 1 củ hành tây nhỏ, thái hạt lựu
- 1 ½ thìa canh dầu ô liu
- ½ thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- Tùy chọn: Bột ớt paprika, bột tỏi hoặc lá hương thảo (rosemary)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Làm nóng lò nướng ở 425°F. Cho khoai tây và hành tây vào tô lớn. Thêm dầu ô liu, muối, tiêu và các gia vị tùy chọn nếu thích. Trộn đều cho thấm gia vị.

BƯỚC 2: Trải hỗn hợp ra khay nướng có quét một lớp dầu mỏng.

BƯỚC 3: Nướng khoảng 40 phút hoặc đến khi khoai có màu vàng nâu đẹp mắt. Trong quá trình nướng, đảo nhẹ một lần để khoai chín đều.



- **Thay thế nguyên liệu:** Có thể thay khoai tây vỏ nâu bằng khoai lang để tạo hương vị khác lạ và tăng thêm dinh dưỡng.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Khoai tây nướng giòn ăn kèm với sốt sữa chua trộn rau thơm tự làm.



Trong mỗi khẩu phần: 160 Calo | 26g Tinh bột | 2g Đường | 2g Chất xơ | 5g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 3g Protein | 300mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes