

Ata Din Din (Nigerian Pepper Sauce)

Servings: 4

Diet: Vegetarian, Vegan & Gluten-Free

Ingredients

- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 small red bell pepper, chopped
- 2 cloves fresh garlic or ¼ teaspoon garlic powder
- 1 onion, thinly sliced, divided
- 1 tablespoons oil
- 1 tablespoon tomato paste
- Optional: dried thyme powder, powdered ginger, curry powder or red chili flakes

Instructions

STEP 1: Blend together tomatoes, red bell pepper, garlic and half of the onions with ½ cup water.

STEP 2: Heat oil in a skillet over medium heat. Add sliced onions and cook for 2 minutes. Add tomato paste and cook for another 5 minutes.

STEP 3: Increase heat to medium high. Add blended vegetables and optional spices, and cook for 10 minutes or until thickened.



- **Try This!** Serve this sauce over plantains, chicken, fish, beans, eggs or rice.
- **Shopping Tip:** Choose no salt added canned tomatoes to lower sodium content.



Per Serving: 80 Calories | 10g Carbs | 5g Sugar | 2g Fiber | 3.5g Fat (0g Sat Fat) | 2g Protein | 25mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

አታ ዲን ዲን (ናይጄሪያ የበርበሬ ስጎ)

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ሼጂቴሪያን፣ ሼጋን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1 ትንሽ የፈረንጅ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- 2 ፍሬ ትኩስ ነጭ ሽንኩርት ወይም ¼ የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት
- 1 ቀይ ሽንኩርት፣ በቀጭን የተከተፈ፣ የተከፋፈለ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
- አማራጭ:- የደረቀ ጦስኝ ዱቄት፣ የዱቄት ዝንጅብል፣ የካሪ ዱቄት ወይም የተሽከሽከ ቀይ ቃሪያ



የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ቲማቲም፣ ቀይ ወፍራም ቃሪያ፣ ነጭ ሽንኩርት እና ግማሽ ቀይ ሽንኩርት በ ½ ኩባያ ውሃ ይቀላቅሉ።

ደረጃ 2:- በትልቅ መጥበሻ ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ያሙቁት። የተከተፈ ቀይ ሽንኩርት ይጨምሩ እና ለ 2 ደቂቃዎች ያብስሉ። የቲማቲም ድልህ ይጨምሩ እና ለሌላ 5 ደቂቃዎች ያብስሉ።

ደረጃ 3:- ሙቀቱን ወደ መካከለኛ ክፍ ያድርጉ። የተቀላቀሉ አትክልቶችን እና አማራጭ ቅመሞችን በመጨመር ለ 10 ደቂቃዎች ወይም እስኪወፍር ድረስ ያብስሉ።

• **ይህን ይሞክሩ!** ይህንን ስጎ ከፕላንቴንስ፣ ዶሮ፣ ዓሳ፣ ባቄላ፣ እንቁላል ወይም ሩዝ ጋር ያቅርቡ።

• **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** የሶዲየም ይዘትን ዝቅ ለማድረግ ጨው ሳይጨመርበት የታሽገ ቲማቲም ይምረጡ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 80 ካሎሪዎች | 10g ካርቦት | 5g ስኳር | 2g አሰር | 3.5g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 25mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ