

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

آتا دین دین (سس فلفل نیجریه ای)

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **این را امتحان کنید!** این سس را روی موز سبز، مرغ، ماهی، لوبیا، تخم مرغ یا برنج سرو کنید.

• **نکته خرید:** برای کاهش میزان سدیم، گوجه فرنگی کنسرو شده بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 1 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- 1 عدد فلفل دلمه‌ای قرمز کوچک، خرد شده
- 2 حبه سیر تازه یا 1/4 قاشق چایخوری پودر سیر
- 1 عدد پیاز، نازک برش خورده، تقسیم شده
- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- اختیاری: پودر آویشن خشک، پودر زنجبیل، پودر کاری یا تکه‌های فلفل قرمز

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** گوجه فرنگی، فلفل دلمه ای قرمز، سیر و نیمی از پیازها را با نصف فنجان آب مخلوط کنید.
- مرحله 2:** روغن را در یک ماهیتابه روی حرارت متوسط گرم کنید. پیازهای خرد شده را اضافه کنید و به مدت 2 دقیقه تفت دهید. رب گوجه فرنگی را اضافه کنید و 5 دقیقه دیگر تفت دهید.
- مرحله 3:** حرارت را تا متوسط رو به بالا افزایش دهید. سبزیجات مخلوط و ادویه‌های اختیاری را اضافه کنید و به مدت 10 دقیقه یا تا زمانی که غلیظ شود، بپزید.

در هر وعده: 80 کالری | 10 گرم کربوهیدرات | 5 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 3.5 گرم چربی (0 گرم چربی اشباع) | 21 گرم پروتئین | 25 میلی گرم سدیم

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