

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

Ata Din Din (sauce au piment nigériane)

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétarien, végétalien et sans gluten

Ingédients

- 1 boîte de tomates en dés (14,5 onces), sans sel ajouté
- 1 petit poivron rouge, haché
- 2 gousses d'ail frais ou ¼ cuillère à café d'ail en poudre
- 1 oignon, finement tranché, divisé
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- Optionnel : thym séché en poudre, gingembre en poudre, curry en poudre ou flocons de piment rouge

Instructions

ÉTAPE 1: Mélangez les tomates, le poivron rouge, l'ail et la moitié des oignons avec ½ tasse d'eau.

ÉTAPE 2: Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons tranchés et laissez cuire pendant 2 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et laissez cuire pendant encore 5 minutes.

ÉTAPE 3: Augmentez le feu à moyen-vif Ajoutez les légumes mixés et les épices optionnelles, puis laissez cuire pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le mélange épaississe.



- **Essayez ça !** Servez cette sauce sur des bananes plantains, du poulet, du poisson, des haricots, des œufs ou du riz.
- **Conseil d'achat :** Optez pour des tomates en conserve sans sel ajouté afin de réduire votre consommation de sel.



Par portion : 80 calories | 10 g de glucides | 5 g de sucre | 2 g de fibres | 3.5 g de lipides (0 g de lipides saturés)
| 2 g de protéines | 25 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes