

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)



• **دا وازموين!** دا ساس له بارتنگ (يو ډوله کيله ده)، چرگانو، کب، لوبيا، هگيو يا وريجو سره وخورئ.

• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** د سوديمي محتوا را کمولو لپاره بې مالګې کنسرت شوي رومي بانجان انتخاب کړئ.



# اتا دېن دېن (د مرچکو نایجریایی ساس)

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

## ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 (14,5 اونسه) قوطي ټوټې شوي روميان، چې مالګه ونه لري
- 1 کوچنی سور مرچک يا دلمه چې ټوټه شوی وي
- 2 پليه تازه هوربه يا 1/4 د چاپو کاشوغه د هوږې پوډر
- 1 پياز، نری ټوټې شوی
- 1 د ډوډۍ خورلو کاشوغې غوړي
- 1 کاشوغه د ټماټو پېسټ
- اختیاري: د سعترو وچ پوډر، پوډر شوی زنجبیل، د کورکمن پوډر يا د سرو مرچکو ټوټې

## لارښوونې

**1 ګام:** يو ځای يې له رومي بانجانو، سرې دلمې، هوږې او نیم پياز له 1/2 پيالې اوبو سره ګډ کړئ.

**2 ګام:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په ناسوزه کړايي کې ګرم کړئ. ټوټې شوي پياز ور واچوئ او د 2 دقيقو لپاره يې پوخ کړئ. د روميانو روب اضافه کړئ او د 5 نورو دقيقو لپاره يې پوخ کړئ.

**3 ګام:** تودوخه له منځنۍ څخه لوړې ته پورته کړئ. مخلوط شوي سزیجات او اختیاري مصالحې ور واچوئ او د 10 دقيقو لپاره يا تر هغه يې پاخه کړئ چې نري شي.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 80 کالوري | 10 ګرامه کاربوهايډريټ | 5 ګرامه بوره | 2 ګرامه فايبر | 3.5 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ) | 2 ګرامه پروټين | 25 ملی ګرامه سوډيم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید