

Baked Root Vegetable Fries

Servings: 5

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 pounds root vegetables (sweet potatoes, potatoes, turnips, beets, or rutabaga), washed and cut into thin fries
- 2 tablespoons oil
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- Optional: garlic powder, dried basil, smoked paprika, cayenne pepper or Parmesan cheese (not vegan)

Instructions

STEP 1: Preheat oven to 450°F. Toss the vegetable fries with oil, salt and black pepper (and any optional ingredients).

STEP 2: Arrange fries on a sheet pan in a single layer without touching.

STEP 3: Bake for 10-15 minutes or until golden brown. Flip and bake another 10-15 minutes until all sides are golden brown and crispy.



QUICK TIPS

- **Reduce Food Waste:** Save time and skip the peeler. The skin of root vegetables is nutritious and delicious!
- **Did you know?** Root vegetables are packed with antioxidants, fiber and nutrients, like vitamins A, B6 and C, and minerals like potassium.

Per Serving: 180 Calories | 22g Carbs | 9g Sugar | 4g Fiber | 12g Fat (3g Sat Fat) | 2g Protein | 340mg Sodium

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

أصابع خضراوات الجذور المخبوزة

وجبة تكفي: 5

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **تقليل هدر الطعام:** يمكن تخطي المقشّر لتوفير الوقت. إن قشرة الخضار الجذرية مغذية ولذيذة!
- **هل تعلم؟** الخضراوات الجذرية مليئة بمضادات الأكسدة والألياف والمغذيات، مثل فيتامينات A وB6 وC والمعادن مثل البوتاسيوم.

المقادير

- 2 رطل من الخضار الجذرية (البطاطا الحلوة أو البطاطا أو الفلفت أو البنجر أو الروتاباغا)، مغسولة ومقطعة إلى أصابع بطاطس رفيعة
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- اختياري: مسحوق الثوم، الريحان المجفف، الفلفل الحلو المدخن، الفلفل الحار أو جبن البارميزان (ليس نباتياً صرفاً)

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الفرن إلى 450 درجة فهرنهايت، ثم تُقلب البطاطس المقلية مع الزيت والملح والفلفل الأسود (وأي مكونات اختيارية).
- الخطوة 2:** تُرتب البطاطس المقلية على مقلاة في طبقة واحدة من دون أن تتلامس.
- الخطوة 3:** تُخبز لمدة 10-15 دقيقة أو حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً. تُقلب وتُشوى لفترة 10 إلى 15 دقيقة، أو حتى تصبح جميع الجوانب بلون بني ذهبي ومقرمشة.