

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

የተጋገረ ሥራ የሚበላ አትክልት ቺፕስ

የገበታው መጠን:- 5

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 ፓውንድ ሥራቸው የሚበላ አትክልቶች (ስኳር ድንች፣ ድንች፣ ተርኒፕስ፣ ቀይሶር፣ ወይም ሩታባጋ) ታጥበው በቀጭኑ ተከትፈው ይጠበሳሉ።
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- አማራጭ:- የነጭ ሽንኩርት ዱቄት፣ የደረቀ ባሲል፣ በጭስ የበሰለ ፓፕሪካ፣ የሚጥሚጣ ቃሪያ ወይም ፓርሜዚያን ቺዝ (ቬጋን ያልሆነ)።

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አቨኑ 450°F እስኪደርስ ድረስ አስቀድመው ያሙቁት፣ የአትክልቱን ጥብስ ከዘይት፣ ከጨው እና ከቁንዶ በርበሬ (እና ከማናቸውም አማራጭ ግብዓቶች) ጋር ይቀላቅሉት።

ደረጃ 2:- ጥብሱን በእጅዎ ሳይነኩ በአንድ ንብረብር በማድረግ በመጥበሻ ላይ ያዘጋጁት።

ደረጃ 3:- ከ 10-15 ደቂቃዎች ወይም ወርቃማ ቡኒ እስኪሆን ድረስ ይገግሩት። ሁሉም ጎኖች ወርቃማ ቡኒ እስኪሆኑ ድረስ ገልብጠው ለሌላ ከ 10-15 ደቂቃ ያብስሉ።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ጊዜ ይቆጥቡ እና መላጫውን ይዝለሉ። ሥራቸው የሚበላ አትክልቶች ቆዳ ገንቢ እና ጣፋጭ ነው!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ስራቸው የሚበላ አትክልቶች እንደ ቫይታሚን ኤ፣ ቢ 6 እና ሲ እንዲሁም እንደ ፖታስየም ያሉ ማዕድኖች ባሉ አንቲኦክሲደንቶች፣ ፋይበር እና ንጥረ ነገሮች የተሞሉ ናቸው።