

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

سیب زمینی سرخ شده با ریشه پخته شده سبزیجات

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن

وعده ها: 5



نکات سریع

- کاهش ضایعات مواد غذایی: در زمان صرفه جویی کنید و از لایه بردار بگذرید. پوست سبزیجات ریشه ای مغذی و خوشمزه است!
- آیا میدانستید؟ سبزیجات ریشه ای سرشار از آنتی اکسیدان ها، فیبر و مواد مغذی مانند ویتامین های A، B6 و C و مواد معدنی مانند پتاسیم هستند.

مواد تشکیل دهنده

- 2 پوند سبزیجات ریشه ای (سیب زمینی شیرین، سیب زمینی، شلغم، چغندر یا روتاباگا)، شسته شده و به صورت سیب زمینی سرخ شده نازک خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1/2 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- اختیاری: پودر سیر، ریحان خشک، پاپریکا دودی، فلفل قرمز یا پنیر پارمان (غیر وگان)

دستور العمل ها

- **مرحله 1:** فر را با دمای 450 درجه فارنهایت گرم کنید. سیب زمینی سرخ شده را با روغن، نمک و فلفل سیاه (و هر ماده دلخواه) بریزید.
- **مرحله 2:** سیب زمینی های سرخ شده را در یک تابه و بدون دست زدن بچینید.
- **مرحله 3:** به مدت 10-15 دقیقه یا تا زمانی که قهوه ای طلایی شود بپزید. برگردانید و 10-15 دقیقه دیگر بپزید تا همه طرف ها قهوه ای طلایی و ترد شوند.