

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

# سره شوي ريښه ييز سبزيجات

خوځله دي وړاندي شي: 5

غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزيجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



## چټکي لارښوونې

- د خوړو ضايعات را کم کړئ: وخت و سپموي او له سپينوونکي ماشين ټبر شئ. دريښه ييزو سبزيجاتو پوست معدي او مزه دار دی!
- ايا تاسو پوهيدئ؟ ريښه ييز سبزيجات له انتي اوکسيدات، فايبر او معدي موادو لکه ویتامين B6 او C او بوتاشيم په څېر منرالونو سره پخېږي.

## ترکيب يعنې اجزاي

- 2 پونده ريښه ييز سبزيجات (خواره کچالو، کچالو، شلغمي، چوغندر يا روتاباک) چې منيخل شوي او په نريو توتو وپشل شوي وي.
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري
- 1/4 د چای کاشوغي مالگه
- 1/2 د چای کاشوغي تور مرچ
- اختياري: د هوري پودر، وچ ريحان، سکوککډ پيپريکا مصالحه، سره مرچک يا پارميسن پنير (غوښه خوړونکي نه)

## لارښوونې:

- ګام 1:** منقل تر 450°F پوري گرم کړئ. د سبزيجاتو توتي په غورو، مالگي او تورو مرچو (او هر ډول اختياري اجزاو) سره ګډې کړئ.
- ګام 2:** په يوه پانه کرابي کې غوري په يوه طبقه کې له لمس کولو پرته تنظيم کړئ.
- ګام 3:** د 10-15 دقيقو يا يې تر هغه وخت پاخته کړئ چې طلايي قهوه يي رنگ واخلي. وايي پروئ او 10-15 نورو دقيقو لپاره يې پاخته يې کړئ تر هغه چې ټولي خواوي طلايي قهوه يي او کرپدونکي شي.