

Chicken & Cabbage Lettuce Cups

Servings: 4 (3 lettuce cups each)

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 pound chicken breasts, cubed or 1 pound ground chicken
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 cups cabbage, shredded
- 3 carrots, shredded or thinly sliced
- ½ of a red onion, diced
- 1 jalapeno, minced
- 2 teaspoon low sodium soy sauce, divided
- 12 Romaine lettuce leaves
- 3 tablespoons peanut butter
- 1 teaspoon vinegar
- 1 teaspoon sugar or honey
- Optional: ½ cup peanuts, chopped

Instructions

STEP 1: Heat 2 tablespoons oil in a large skillet over medium heat. Season the chicken with salt and pepper. Cook the chicken until golden brown, about 8 minutes. Add the cabbage, carrots, red onion and jalapeno and toss with 1 teaspoon soy sauce.

STEP 2: In a small bowl, combine peanut butter, vinegar, soy sauce, sugar or honey and 4 tablespoons water. Stir until a smooth sauce forms, adding more water as needed.

STEP 3: Spoon 2 tablespoons chicken mixture on top of each lettuce leaf and drizzle with the peanut sauce. Sprinkle with chopped peanuts if using.



- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.
- **Ingredient Swap:** If you have a peanut allergy, any nut or seed butter works.



Per Serving: 330 Calories | 15g Carbs | 8g Sugar | 6g Fiber | 17g Fat (2.5g Sat Fat) | 31g Protein | 440mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የዶሮ እና ጥቅል ጎመን ስላጣ ጥቅል

የገባታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ (ለየአንዳንዱ 3 የስላጣ ጥቅል)

አመጋገብ:- ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የቮርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ፓውንድ የዶሮ መላላጫ፣ በኪዩብ ቅርፅ የተከተፈ ወይም 1 ፓውንድ የተፈጨ የዶሮ ስጋ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 2 ኩባያ ጥቅል ጎመን፣ የተከተፈ
- 3 ካሮት፣ የተፈጨ ወይም በቀጭኑ የተከተፈ
- 1 ቃሪያ፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 2 የቮርባ ማንኪያ ዝቅተኛ ሶዲየም የአኩሪ አተር ስጎ፣ የተከፈለ
- 12 የሮሜን ስላጣ ቅጠሎች
- 3 የቮርባ ማንኪያ የአቸሎኒ ቅቤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር ወይም ማር
- አማራጮች:- ½ ኩባያ አቸሎኒ፣ በግርድፉ የተፈጨ

የአዘጋጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1: 2 የቮርባ ማንኪያ ዘይት በትልቅ መጥበሻ ላይ ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ይጣዱት። የዶሮውን ስጋ በጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይሾት የዶሮው ስጋ ወርቃማ ቡኒ እስኪመስል ድረስ ይጥበሱት፣ ለ 8 ደቂቃዎች ያክል። ጥቅል ጎመን፣ ካሮት፣ ቀይ ሽንኩርት እና ቃሪያ ይጨምሩ እና 1 የሻይ ማንኪያ አኩሪ አተር ስጎ ጨምረው ይቀላቅሉት።

ደረጃ 2: በትንሽ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ፣ የአቸሎኒ ቅቤ፣ ኮምጣጤ፣ የአኩሪ አተር ስጎ፣ ስኳር ወይም ማር እና 4 የቮርባ ማንኪያ ውሃ ያምህዱ። ለስላሳ ሰን እስኪፈጥር ድረስ ያማሰሉት፣ እንደአስፈላጊነቱ ተጨማሪ ውሃ ይጨምሩ።

ደረጃ 3: በእያንዳንዱ የሳላጣ ቅጠል ላይ 2 የቮርባ ማንኪያ የዶሮ ድብልቅ በማድረግ የአቸሎኒ ስጎ ጣል ያድርጉበት። የሚጠቀሙ ከሆነ በግርድፉ የተፈጨ አቸሎኒ በተን ያድርጉበት።



- **ከግሉቴን-ነፃ ያድርጉት:-** ተለመደው አኩሪ አተር ስጎ ይልቅ ከግሉቴን-ነፃ አኩሪ አተር ስጎ ወይም ታማሪ ስጎ ይጠቀሙ።
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** የአቸሎኒ ቅቤ አለርጂ ካለብዎ፣ ማንኛውም የለውዝ ወይም የዘር ቅቤን ሊጠቀሙ ይችላሉ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 330 ካሎሪ | 15g ካርቦች | 8g ስኳር | 6g አሰር | 17g ስብ (2.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 31g ፕሮቲን | 440mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘጋጃጆች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።