

Ethiopian Collard Greens

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 large white onion, chopped
- 2 teaspoons garlic, minced
- 1 tablespoon fresh ginger, minced
- ½ teaspoon crushed red pepper flakes
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon paprika
- 1/2 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon black pepper
- 8 cups collard greens, thinly sliced
- Juice of 1 lemon (or 2 tablespoons of lemon concentrate)

Instructions

STEP 1: In a large skillet, heat oil over medium heat. Add onions and cook until onions are translucent, about 5 minutes.

STEP 2: Add the garlic, ginger, red pepper flakes, cumin, paprika, salt and black pepper. Cook for about 30 seconds, stirring constantly.

STEP 3: Add collards, lemon juice, and a little water. Cover and cook 15 minutes until greens are tender. Add a little more water if needed. Serve warm over brown rice or with flatbread.



- **Ingredient Swap:** Any hardy green will work! Try kale, chard or mustard greens
- **Nutrition Boost:** Add cooked lentils to add more protein.
- **Did You Know?** Collard greens are rich in vitamins A, C and K and are a good source of fiber and antioxidants!



Per Serving: 110 Calories | 9g Carbs | 2g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (0.5g Sat Fat) | 3g Protein | 310mg Sodium

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

የኢትዮጵያኖች ጎመን

የገባታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ትልቅ ነጭ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 2 የሻይ ማንኪያ የነጭ ሽንኩርት፣ የተፈጨ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ዝንጅብል፣ የተከተፈ
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ሽርክት ሚጥሚጣ/በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ከሙን
- 1 የሻይ ማንኪያ ፓፕሪካ
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1/4 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 8 ኩባያ ጎመን፣ በቀጭኑ የተከተፈ
- የ 1 ሎሚ ጭማቂ (ወይም 2 የሾርባ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ)

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ሰሃን ውስጥ፣ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ያሙቁት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለሰላሰ እስኪል ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት።

ደረጃ 2:- ነጭ ሽንኩርት፣ እንጅብል፣ ሽርክት ሚጥሚጣ/በርበሬ፣ ከሙን፣ ፓፕሪካ፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይጨምሩ። ያለማቋረጥ እያማሰሉ፣ ለ 30 ደቂቃ ያብስሉት።

ደረጃ 3:- ጎመን፣ የሎሚ ጭማቂ፣ እና ትንሽ ውሃ ይጨምሩ። ጎመኑ እስኪበሰል ድረስ ከድነው ለ 15 ደቂቃ ያብስሉት። አስፈላጊ ከሆነ ትንሽ ውሃ ይጨምሩበት። ሳይበርድ እንደሞቀ ከቡናማ ሩዝ ጋር ወይም ከቁጣ ጋር ያቅርቡት።



- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም ጠንካራ ቅጠላ ቅጠል መጠቀም ይችላሉ! የካሌ ጎመን፣ መደበኛ ጎመን ወይም የመስታርድ አረንጓዴ ቅጠላቅጠሎችን ይሞክሩ
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸገያ:-** ተጨማሪ ፕሮቲን ለማከል የበሰለ ምስርጎ ይጨምሩበት።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ጎመን በሻይታሚን A, C እና K የበለፀጉ ናቸው እንዲሁም አሰር እና ፀረ-አክሲዲንት ለማግኘት የሚያስችሉ ጥሩ ምንጮች ናቸው።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 110 ካሎሪዎች | 9g ካርቦች | 2g ስኳር | 4g አሰር | 8g ስብ (0.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 3g ፕሮቲን | 310mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።