

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

الكرنب الأخضر الإثيوبي

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



• **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع الخضراوات! يمكن استخدام الكرنب أو السلق أو الخردل الأخضر.

• **تعزيز التغذية:** يُضاف العدس المطبوخ لإضافة المزيد من البروتين.

• **هل تعلم؟** يعتبر اللفت الأخضر غنياً بفيتامينات A و C و K وهو مصدر جيد للألياف ومضادات الأكسدة



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصلة بيضاء كبيرة مفرومة
- 2 ملعقة صغيرة من الثوم المفروم
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
- ½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من البابريكا
- ½ نصف ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 8 أكواب من اللفت الأخضر المقطع إلى شرائح رقيقة
- عصير ليمونة واحدة (أو 2 ملعقة كبيرة من مركز الليمون)

إرشادات

الخطوة 1: في مقلاة كبيرة، يُسخّن الزيت على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح شفافاً، لمدة 5 دقائق تقريباً.

الخطوة 2: يُضاف الثوم والزنجبيل ورقائق الفلفل الأحمر والكمون والبابريكا والملح والفلفل الأسود. يُطهى لمدة 30 ثانية تقريباً مع التحريك المستمر.

الخطوة 3: يُضاف اللفت وعصير الليمون والقليل من الماء. يُعطى ويُترك يطهى لمدة 15 دقيقة حتى تنضج الخضار. يُضاف المزيد من الماء إذا لزم الأمر. يُقدّم دافئاً فوق الأرز البني أو مع الخبز المسطح.

لكل وجبة: 110 سعرة حرارية | 9 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 8 جرام دهون (0.5 جرام دهون مشبعة) | 3 جرام بروتين | 310 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes