

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

کلم سبز اتیوپیایی

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **تعویض مواد:** هر نوع سبز مقاومی جواب می‌دهد! کلم کیل، برگ چغندر یا برگ خردل را امتحان کنید.

• **تقویت تغذیه:** برای افزودن پروتئین بیشتر، عدس پخته شده را اضافه کنید.

• **آیا میدانستید؟** کلم برگ سرشار از ویتامین‌های C و A، K است و منبع خوبی از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها محسوب می‌شود!



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز سفید بزرگ، خرد شده
- 2 قاشق چایخوری سیر، خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری زنجبیل تازه، خرد شده
- 1/2 قاشق چایخوری پرک فلفل قرمز آسیاب شده
- 1 قاشق چایخوری زیره آسیاب شده
- 1 قاشق چایخوری پاپریکا
- 1/2 قاشق چایخوری نمک
- 1/4 قاشق چایخوری فلفل سیاه
- 8 فنجان کلم برگ، نازک برش خورده
- آب 1 عدد لیمو (یا 2 قاشق غذاخوری کنسانتره لیمو)

دستورالعمل ها

مرحله 1: در یک ماهیتابه بزرگ، روغن را روی حرارت متوسط گرم کنید. پیازها را اضافه کنید و بپزید تا پیازها شفاف شوند، حدود 5 دقیقه.

مرحله 2: سیر، زنجبیل، پرک فلفل قرمز، زیره، پاپریکا، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. حدود 30 ثانیه بپزید و مرتباً هم بزنید.

آمرحله 3: کلم برگ، آبلیمو و کمی آب اضافه کنید. روی آن را بپوشانید و به مدت 15 دقیقه بپزید تا سبزیجات نرم شوند. در صورت نیاز کمی آب بیشتر اضافه کنید.

در هر وعده: 110 کالری | 9 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 8 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 3 گرم پروتئین | 310 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید