

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

ایتیوپیایي کولوراډ سابه

څو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي



- **د اجزاوو تعویض:** هر ډول سخت شنه سبزیجات کار ورکوي! کاهو، د لبلبو پانې یا د نور شنه سبزیجات وازمويئ.
- **معدي پیاوړتیا:** د پروټینو زیاتولو لپاره پاخه شوي دال اضافه کړئ.
- **ایا تاسو پوهېږئ؟** کولارډ سابه ویتامین A، C او K لري او د فایبر او انټي اکسیدنټ ښه سرچینه ده!



ترکیب یعنی اجزاوې

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 لوی سپین پیاز، ټوټه شوی
- 2 د چایو کاشوغه هوره، ټوټه شوې
- 1 د خوړو کاشوغې تازه زنجفیل، ښه ټوټه شوی
- 1/2 د چایو کاشوغه د سرو مرچکو ټوټې
- 1 د چایو کاشوغې ځمکنی زیره
- 1 د چای کاشوغه د سرو مرچکو پوډر
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- 8 پیالې کولارډ سابه چې نري ټوټې شوي وي
- د 1 لیمو اوبه (یا 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې د لیمو جوس)

لارښوونې

- ګام 1:** غوړي په لویه کرایي کې په منځني تودوخه گرم کړئ. پیاز پکې واچوئ او تر هغه یې پاخه کړئ چې پیاز جوړ شي، تقریباً 5 دقیقې.
- ګام 2:** هوره، زنجفیل، د سرو مرچکو ټوټې، زیره، د سرو مرچکو پوډر، مالګه او تور مرچ ور واچوئ. تقریباً د 30 ثانیو لپاره پاخه او په دې مهال کې یې ولړئ.
- ګام 3:** کولارډ، د لیمو اوبه او لږ اوبه ور واچوئ. پوښ یې کړئ او تقریباً 15 دقیقې یې پاخه کړئ، تر هغه چې سابه نرم شي. که اړتیا وي، لږ نورې اوبه هم ور واچوئ. په قهوه‌يي وریجو یې گرم وخوړئ یا یې له وچې ډوډۍ سره وخوړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 110 کالوري | 9 ګرامه کاربوهایډریټ | 2 ګرامه بوره | 4 ګرامه فایبر | 8 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 3 ګرامه پروټین | 310 ملی ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ