

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

Cải xoăn Ethiopia

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 củ hành tây lớn, thái nhỏ
- 2 thìa tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa canh gừng tươi, thái băm
- 1/2 thìa cà phê ớt đỏ nghiền nát
- 1 thìa cà phê bột thì là
- 1 thìa cà phê ớt bột
- 1/2 thìa cà phê muối
- 1/4 thìa cà phê hạt tiêu đen
- 8 cốc cải xanh, thái mỏng
- Nước cốt từ 1 quả chanh (hoặc 2 thìa nước cốt chanh)

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Thêm hành tây vào và nấu cho đến khi hành tây đổi sang dạng trong suốt, khoảng 5 phút.

BƯỚC 2: Thêm tỏi, gừng, ớt bột, thì là, ớt bột, muối và hạt tiêu đen. Nấu trong khoảng 30 giây, khuấy liên tục.

BƯỚC 3: Thêm cải xanh, nước cốt chanh và một ít nước. Đậy nắp và nấu trong 15 phút cho đến khi rau xanh mềm. Thêm một ít nước nữa nếu cần. Ăn nóng với cơm gạo lứt hoặc bánh mì dẹt.



- **Thay thế nguyên liệu:** Bất kỳ loại rau xanh lá cứng nào cũng có thể dùng được! Hãy thử cải xoăn, cải cầu vồng hoặc cải bẹ xanh
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm đậu lăng nấu chín để bổ sung thêm protein
- **Bạn có biết?** Cải xanh rất giàu vitamin A, C và K và là nguồn cung cấp chất xơ và chất chống oxy hóa tốt!



Trong mỗi khẩu phần: 110 Calo | 9g Tinh bột | 2g Đường | 4g Chất xơ | 8g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 3g Protein | 310mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes