

Ground Turkey Stuffed Peppers

Servings: 6

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil, plus more for baking dish
- 6 bell peppers, halved and seeded
- 1 medium onion, chopped
- 1 pound ground turkey, 99% lean
- 1 jalapeno pepper, seeded and chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1 cup brown rice, cooked
- 1 (14 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 (15 ounce) can black beans, no salt added, drained and rinsed
- 2 tablespoons taco seasoning
- ½ cup low fat shredded cheddar cheese
- ¼ cup cilantro, chopped

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 350°F. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add the onion, turkey, jalapeno and garlic, breaking up the turkey with a spoon. Cook until turkey is browned, about 6 minutes. Stir in the rice, tomatoes, black beans and taco seasoning, and cook until heated through. Turn off the heat.

STEP 2: Arrange peppers cut side up in a lightly oiled baking dish. Spoon turkey mixture into each pepper. Cover the baking dish with foil and bake for 30 minutes.

STEP 3: Remove from oven. Sprinkle the peppers with cheese and bake uncovered until cheese is melted and peppers are tender, about 15-20 minutes. To serve, sprinkle with cilantro.



- **Did you know?** Bell peppers are low in calories and are a good source of vitamin C, vitamin A and fiber.
- **Try this!** Make your own taco seasoning: 1 tablespoon each of the following: chili powder, paprika, cumin, onion powder, garlic powder and dried oregano plus ½ tablespoon black pepper.



Per Serving: 280 Calories | 35g Carbs | 8g Sugar | 9g Fiber | 4.5g Fat (1g Sat Fat) | 27g Protein | 330mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

በተፈጠረ የተርኪ ስጋ የተሞላ የፈረንጅ ቃሪያ

የገበያው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ከግሉቴን-19

ግብዓቶች

- 1 የቮርባ ማንኪያ ዘይት፣ እና የመጋገሪያ ሳህኑን ለመቀጣት ትንሽ ተጨማሪ ዘይት ያዘጋጁ
- 6 የፈረንጅ ቃሪያ፣ እኩል ለሁለት ተቆርጦ ውስጡ ያለው ፍሬ የተራገፈ/የወጣ
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 ፓውንድ የተፈጠረ የተርኪ፣ ወይም 99% ስብ አልባ
- 1 ቃሪያ፣ ፍሬው ተራግፎ የተከተፈ
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጠሩ
- 1 ኩባያ ቡናማ ሩዝ፣ የበሰለ
- 1 (ባለ 14 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ጥቁር ባቄላ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሽ ተወግዶ የታጠበ
- 2 የቮርባ ማንኪያ ታኮ ማጣፈጫ ቅመም
- ½ ኩባያ ዝቅተኛ ቅባት ያለው የተከተፈ የቼዳር ቺዝ
- ¼ ኩባያ ሲላንትሮ ቅጠል፣ የተከተፈ



- **ይህን ያውቁ ነበር?** የፈረንጅ ቃሪያዎች ዝቅተኛ የካሎሪ ደዘት ያላቸው ሲሆኑ ጥሩ የሻይታሚን ሲ፣ የሻይታሚን ኤ እና የፋይበር ምንጭ ናቸው።
- **ይህን ይሞክሩ!** የእራስዎ የሆነ የታኮ ማጣፈጫ ቅመም ያዘጋጁ፡- እያንዳንዳቸው 1 የቮርባ ማንኪያ የሚከተሉትን ቅመሞች ያዘጋጁ፡- ሚጥሚጥ፣ ፓፒሪካ፣ ከሙን፣ የሽንኩርት ዱቄት፣ የነጭ ሽንኩርት ዱቄት እና የደረቀ ኦጋጋኖ እንዲሁም ½ የቮርባ ማንኪያ ቁንዶ በርበ።



የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- አሸኑን በ 350°F. ሙቁት፣ በትልቅ መጥበሻ ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ-ከፍተኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን፣ የተርኪ ስጋውን፣ ቃሪያ እና ነጭ ሽንኩርት ይጨምሩ፣ የተርኪ ስጋውን በማንኪያ ያፈራርሱት። የተርኪ ስጋው ቡናማ መምሰል እስኪጀምር ድረስ፣ ለ 6 ደቂቃ ያብስሉት። እያማሰሉ ሩዝ፣ ቲማቲም፣ጥቁር ባቄላ እና የታኮ ቅመሙን ይጨምሩ፣ ሙቀቱ ሙሉ ለሙሉ እስኪሰራጭ ድረስ ያብስሉት። ሙቀቱን ያጥፉ

ደረጃ 2:- ለሁለት ቦታ ተቆርጠው የተዘጋጁ የፈረንጅ ቃሪያዎችን የተቆረጠውን ክፍት ክፍል ወደላይ በማድረግ በትንሹ ዘይት በተቀባ የመጋገሪያ ሳህን ላይ ያስቀምጡት ያድርጉት። የተርኪ ድብልቁን በማንኪያ ወደ ቃሪያው ውስጥ ይጨምሩት። የመጋገሪያ ሳህኑን በፎይል ይሸፍኑት እና ለ 30 ደቂቃ ያብስሉት።

ደረጃ 3:- ከአሸኑ ያውጡት ቃሪያዎቹ ላይ ቺዝ ይነሰንሱ እና ቺዙ እስኪቀልጥ እና ቃሪያዎቹ እስኪበሰሉ ድረስ ሳይሸፍኑ ከ 15-20 ደቂቃዎች ያህል ይጋግሩት። ገበታ ላይ ለማቅረብ፣ ከላይ የድንብላል ቅጠል በተን ያድርጉበት።

የለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 280 ካሎሪዎች | 35g ካርቦች | 8g ስኳር | 9g አስባ | 4.5g ስብ (1g ሳቼሬትድ ስብ) | 27g ፕሮቲን | 330mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።