

Mediterranean Potato Salad

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 pound potatoes
- ¼ cup lemon juice
- 3 tablespoons oil
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 4 scallions, green and white parts, thinly sliced
- ¼ cup fresh parsley, cilantro, mint or dill, chopped

Instructions

STEP 1: Place the potatoes in a medium pot and cover with cold water. Bring to a boil over high heat. Cook until tender, about 20 to 25 minutes. Drain and cover with cold water. Let cool 10 minutes then drain again. Cut the cooled potatoes into ½ inch pieces.

STEP 2: Whisk the lemon juice, oil, salt and black pepper in a large bowl. Add the potatoes, scallions and herbs, and toss to coat.



- **Try This!** Almost any other fresh herb will work! Or, use dried herbs if fresh herbs are not available.
- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch.



Per Serving: 120 Calories | 14g Carbs | 1g Sugar | 2g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 2g Protein | 115mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የሜዲትራኒያን ድንች ሳላድ

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 ፓውንድ ድንች
- ¼ ኩባያ የሎሚ ጭማቂ
- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 4 ስካሊዮኖች፣ አረንጓዴ እና ነጭ ክፍሎቹን፣ በቀጭን የተከተፈ
- ¼ ኩባያ ፍሬሽ ፓርሰሊ፣ የድንብላል ቅጠል፣ ሚንት ወይም ዲል፣ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ድንቹን ወደ መካከለኛ ድስት ውስጥ ይጨምሩ እና በቀዝቃዛ ውሃ ይሸፍኑ በከፍተኛ ሙቀት እንዲፈለ ያድርጉት። ከ 20-25 ደቂቃዎች ወስደው እስኪበስል ድረስ ይጣዱት። ውሃውን ይንጣፍሩ እና በቀዝቃዛ ውሃ ይሸፍኑ ለ 10 ደቂቃ እንዲቀዘቅዝ የተዉት እና ድጋሚ ያንጣፉት። የቀዘቀዘውን ድንች በ ½ ኢንች መጠን ይክተፉት።

ደረጃ 2:- በትልቅ ጎድጓዳ ዘይት ውስጥ የሎሚ ጭማቂ፣ ዘይት፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬውን እየመቱ ይቀላቅሉት። ድንቹን፣ ስካሊዮን እና ቅጠላ ቅጠል ቅመሞችን ይጨምሩ እና ቶስ እያደረጉ በደንብ ይቀላቅሉት።



- **ይህን ይሞክሩ!** ማንኛውንም ሌላ ፍሬሽ አትክልት መጠቀም ይቻላል! ወይም፣ ፍሬሽ የቅጠላ ቅጠል ቅመሞች ከሌሉ የደረቁ ቅጠላ ቅጠል ቅመሞችን ይጠቀሙ።
- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ፍሬሽ ለስላሳ ማጣፈጫ እፅዋትን በሚጠቀሙበት ጊዜ፣ ግንደቹንም ይጠቀሙ። ከቅጠሎች ጋር ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው፣ ኩርሽም የሚል ተጨማሪ ይዘት ይሰጣል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 120 ካሎሪዎች | 14g ካርቦች | 1g ስኳር | 2g አስር | 7g ስብ (1g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 115mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።