

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

سلطة البطاطس المتوسطة

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



المقادير

- 1 رطل بطاطس
- ¼ كوب عصير الليمون
- 3 ملعقة كبيرة زيت
- ¼ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 4 حبات بصل أخضر وأبيض مقطع إلى شرائح رفيعة
- ¼ كوب من البقدونس الطازج أو الكزبرة
- أو النعناع أو الشبت المفروم

إرشادات

الخطوة 1: توضع البطاطس في وعاء متوسط الحجم وتُغطى بالماء البارد. يُغلى المزيج على نار عالية. تُطهى حتى تصبح طرية، لمدة 20 إلى 25 دقيقة. تُصفى وتُغطى بالماء البارد. تترك لتبرد لمدة 10 دقائق ثم تصفى مرة أخرى. تُقطع البطاطس المبردة إلى قطع بحجم نصف بوصة.

الخطوة 2: يُخفق عصير الليمون والزيت والملح والفلفل الأسود في وعاء كبير. تضاف البطاطس والبصل الأخضر والأعشاب، ثم تقلب المكونات لتتغطى.



• **جرب ما يلي!** يمكن استخدام أي نوع عشب آخر. أو استخدام الأعشاب المجففة إذا لم تكن الأعشاب الطازجة متوفرة.

• **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً. إنها تحتوي على نفس نكهة الأوراق مع إضافة أكثر تميزاً.



لكل وجبة: 120 سعرة حرارية | 14 جرام كربوهيدرات | 1 جرام سكر | 2 جرام ألياف | 7 جرام دهون (1 جرام دهون مشبعة) | 2 جرام بروتين | 115 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes