

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



- **این را امتحان کنید!** تقریباً هر گیاه تازه دیگری هم جواب می‌دهد! یا اگر سبزی تازه در دسترس نبود، از سبزی خشک استفاده کنید.

- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه‌ها نیز استفاده کنید. آنها طعمی مشابه برگ‌ها با ترد اضافه دارند.



سالاد سیب زمینی مدیترانه‌ای

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن

وعده‌ها: 6

مواد تشکیل دهنده

- 1 پوند سیب‌زمینی
- ¼ فنجان آب لیمو
- 3 قاشق غذاخوری روغن
- ¼ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 4 عدد پیازچه، قسمت‌های سبز و سفید، نازک برش داده شده
- ¼ فنجان جعفری، گشنیز، نعناع یا شوید تازه، خرد شده

دستورالعمل‌ها

- مرحله 1:** سیب‌زمینی‌ها را در یک قابلمه متوسط قرار دهید و روی آنها را با آب سرد بپوشانید. روی حرارت زیاد به جوش بیاورید. بپزید تا نرم شود، حدود 20 تا 25 دقیقه. آبکش کنید و با آب سرد بپوشانید. بگذارید 10 دقیقه خنک شود سپس دوباره آبکش کنید. سیب‌زمینی‌های خنک‌شده را به قطعات ½ انچ برش دهید.
- مرحله 2:** آبلیمو، روغن، نمک و فلفل سیاه را در یک کاسه بزرگ یا همزن بزنید. سیب‌زمینی، پیازچه و سبزی را اضافه کنید و هم بزنید تا به مواد آغشته شوند.

در هر وعده: 120 کالری | 14 گرم کربوهیدرات | 1 گرم شکر | 2 گرم فیبر | 7 گرم چربی | 1 گرم چربی اشباع | 2 گرم پروتئین | 115 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل‌ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید