

Quick Pickled Vegetables

Servings: 10

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- ½ cup apple cider vinegar (or other vinegar)
- 1 cup water
- 1 tablespoon sugar (or honey)
- Vegetables of your choice (thinly chopped carrots, onions, beets, cabbage, cucumbers, jalapenos or radishes)
- 1 ½ teaspoons salt

Instructions

STEP 1: Whisk apple cider vinegar, sugar, salt, and 1 cup of water in a bowl until the sugar and salt is dissolved.

STEP 2: Place vegetables in a clean jar and pour vinegar mixture over the vegetables. Add herbs and spices, if desired.

STEP 3: Let sit at room temperature for 1 hour. Cover and chill. Drain before using on sandwiches, salads, or any other meal.



- **Reduce Food Waste:** This recipe is a perfect way to use your leftover raw vegetables.
- **Try this!** Add dill or your favorite herbs for added flavor. Or add some crushed red pepper for a kick!



Per Serving: 10 Calories | 3g Carbs | 2g Sugar | 0g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 0g Protein | 350mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ፈጣን የአትክልቶች ፒክል

የገባታው መጠን:- 10

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- ½ ኩባያ የአፕል ሲዳር ኮምጣጤ (ወይም ሌላ ኮምጣጤ)
- 1 የሾርባ ማንኪያ ስኳር (ወይም ማር)
- 1 ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 ኩባያ ውሃ
- እርሶ የሚመርጧቸው አትክልቶች (በቀጫጭኑ የተከተረ ካሮት፣ ሽንኩርት፣ ቀይ ስር፣ ጥቅል ጎመን፣ ኪዳር፣ ቃሪያ ወይም ራዲሽ)

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- የአፕል ሲዳር ኮምጣጤ፣ ስኳር፣ ጨው፣ እና 1 ኩባያ ውሃ በጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ አንድ ላይ በመጨመር ስኳር እና ጨው እስኪሟሟ ድረስ በደምብ ይምቱት።

ደረጃ 2:- አትክልቶቹን በንጹህ የብርጭቆ ጃር ውስጥ ይጨምሩ እና አትክልቶቹ ላይ የተዘጋጀውን የኮምጣጤ ድብልቅ ያፈሱ። አስፈላጊ ከሆነ የማጣፈጫ ቅጠላቅጠል እና ቅመማቅመም ይጨምሩ።

ደረጃ 3:- በክፍል ሙቀት መጠን ለ 1 ሰዓት ተቀምጦ እንዲቆይ ያድርጉት። ይሸፍኑት እና ያቀዝቅዙት። በጎንደዎች፣ ሰላጣ ወይም በሌላ በማንኛውም ምግብ ላይ ከመጠቀም በፊት ፈሳሹን ክፍል ያጠንፍሩት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ይህ የምግብ አሰራር ቅደም ተከተል የተረፈ ጥሬ አትክልቶችን መልሶ ለመጠቀም የሚያስችል ምርጫ መንገድ ነው።
- **ይህን ይሞክሩ!** ለተጨማሪ ጣዕም እንስላል ወይም እርስዎ የሚወዷቸውን ማጣፈጫ ቅጠላ ቅጠሎች ይጨምሩ። ወይም ስፓይሲ እንዲሆን ከፈለጉ የተፈጠሩ በርበሬ/ቀይ ቃሪያ ማከል ይችላሉ!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 10 ካሎሪዎች | 3g ካርቦት | 2g ስኳር | 0g አሰር | 0g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 0g ፕሮቲን | 350mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።