

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

چټک چمتو کېدونکي سرکه لرونکي سبزیجات

خو ځله دې وړاندې شي: 10 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټین نه لرونکي



- د خوړو ضایعات را کم کړئ: دا غذایی ترکیب ستاسو د پاتې شوو خامو سبزیجاتو کارولو لپاره یوه غوره لاره ده.
- دا وازموئ! د ذایقي زیاتولو لپاره دیل یا خپل غوره بوتې اضافه کړئ. یا د ذایقي لپاره یو څه ټوټې شوي سره مرچ اضافه کړئ!



ترکیب یعنی اجزاوې

- ½ د منو سرکه (یا بل ډول سرکه) یوه پیاله
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې بوره (یا شات)
- 1 ½ د چای کاشوغه مالګه
- 1 پیاله اوږه
- د خپلې خوښې وړ سبزیجات (نرمې ټوټه شوې گازرې، پیاز، چغندر، کرم، بادرنګ، جالپینو یا مولی)

لارښوونې:

- ګام 1:** په یوه کاسه کې د منو سرکه، بوره، مالګه او 1 پیاله اوبه تر هغه پورې ولړئ تر څو بوره او مالګه منحل شي.
- ګام 2:** سبزیجات په یوه پاک بوتل کې واچوئ او د سرکې مخلوط پرې واچوئ. سبزیجات او مصالحو وړ اضافه کړئ، که یې غواړئ.
- ګام 3:** پرېږدئ چې د خونې په تودوخه کې د 1 ساعت لپاره ساړه شي. ویې پوښئ او پرېږدئ. په سندوچ، سلاد، یا کوم بل خواړه کې د کارولو مخکې یې اوبه وچې کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 10 کالوري | 3 ګرامه کاربوهایډریټ | 2 ګرامه بوره | 0 ګرامه فایبر | 0 ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ) | 0 ګرامه پروټین | 350 ملی ګرامه سوډیم
د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ