

Roasted Potatoes with Greens

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 4 tablespoons olive oil, divided
- 4 cloves garlic, minced
- 1 tablespoon rosemary, chopped
- 2 pounds red potatoes, quartered
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 bunch collards, cut into ribbons

Instructions

STEP 1: Preheat the oven to 400° F. In a medium pot on low heat, heat 2 tablespoons oil, garlic and rosemary until fragrant. Place potatoes on a baking sheet. Add oil mixture, salt and black pepper to potatoes and roast until tender, about 30 minutes.

STEP 2: In the same pot as oil mixture, add the collards and remaining oil over medium heat. Cook until tender, about 10 minutes.

STEP 3: When the potatoes are done, toss collards with potatoes and return to oven for 3 minutes. Serve warm.



- **Ingredient Swap:** Use sweet potatoes instead of red potatoes, and any greens will work!
- **Try This!** Use any of your favorite herbs - thyme, oregano and basil are all delicious!



Per Serving: 310 Calories | 47g Carbs | 2g Sugar | 5g Fiber | 14g Fat (2g Sat Fat) | 6g Protein | 590mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

بطاطس مشوية مع الخضار

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 4



- **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام البطاطا الحلوة بدلاً من البطاطا الحمراء، وأي نوع من الخضراوات الورقية سيُفي بالغرض!
- **جرب ما يلي!** يمكن استخدام أي نوع من الأعشاب المفضلة - الزعتر والأوريغانو والريحان!



المقادير

- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، مقسمة
- 4 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة من إكليل الجبل المفروم
- 2 رطل بطاطس حمراء مقطعة إلى أرباع
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 حزمة من الملفوف، مقطعة إلى شرائح

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الفرن إلى درجة حرارة 400° فهرنهايت. تُسخن ملعقتين كبيرتين من الزيت مع الثوم وإكليل الجبل في قدر متوسط الحجم على نار هادئة حتى تفوح رائحتهما. توضع البطاطس على صينية خبز. يُضاف خليط الزيت والملح والفلفل الأسود إلى البطاطس وتشوى حتى تصبح طرية، أي لحوالي 30 دقيقة.

الخطوة 2: يُضاف الملفوف الأخضر والزيت المتبقي في نفس القدر الذي يحتوي على خليط الزيت على نار متوسطة. تُطهى حتى ينضج، حوالي 10 دقيقة.

الخطوة 3: عندما تنضج البطاطس، يُخلط الملفوف مع البطاطس، ثم يُعاد المزيج إلى الفرن لمدة 3 دقائق. يُقدّم ساخناً.

لكل وجبة: 310 سعرة حرارية | 47 جرام كربوهيدرات | 2 جرام سكر | 5 جرام ألياف | 14 جرام دهون (2 جرام دهون مشبعة) | 6 جرام بروتين | 590 ملجم صوديوم

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