

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# የድንች ጥብስ በአትክልት

የገበታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

## ግብዓቶች

- 4 የሾርባ ማንኪያ የአሊቭ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- 4 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የመጥበሻ ቅጠል፣ የተከተፈ
- 2 ፓውንድ ቀይ ድንች፣ ለአራት የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 ጭብጥ ጎመን፣ በጥቅል/ሪባን ቅርፅ (በቀጭጭኑ) የተከተፈ

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1:-** አሸን በ 400°F አስቀድመው ያሙቁት። በዝቅተኛ የሙቀት መጠን ላይ በተጣደ መካከለኛ መጥበሻ፣ 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ ነጭ ሽንኩርት እና የመጥበሻ ቅጠል ያሙቁ። ድንቹን በመጋገሪያ ሰሃኑ ላይ ይጨምሩት። የዘይት ድብልቁን፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ በድንቹ ላይ ያይያክሉ እና እስኪበስል ድረስ ለ 30 ደቂቃዎች ያህል ይጥበሱት።

**ደረጃ 2:-** የዘይት ድብልቁ ባለበት በዚያው መጥበሻ ላይ፣ ጎመኑን እና ቀሪ ዘይቱን በመጨመር በመካከለኛ ሙቀት መጠን ይጣዱት። 10 ደቂቃዎች ወስደው፣ እስኪበስል ድረስ ይጣዱት።

**ደረጃ 3:-** ድንቹ ሲበስል፣ ጎመኑን ከድንቹ ጋር እያጠኑ ይቀላቅሉት እና ለ 3 ደቂቃዎች ያህል ወደ ምድጃው ይመልሱት። ሳይበርድ እንደሞቀ ገበታ ላይ ያቅርቡት።



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ከቀይ ድንች ይልቅ ስኳር ድንች ይጠቀሙ፣ እንዲሁም ማንኛውም አረንጓዴ አትክልት ቢጠቀሙ ይሆናል!
- **ይህን ይሞክሩ!** የሚወዱትን ማንኛውንም ማጣፈጫ ቅጠላ ቅጠሎች ይጠቀሙ - ጦስኛ፣ አራጋዩ እና የፈረንጅ በብላ (ቤዝል) ቢጠቀሙ ሁሉም ጣፋጭ ናቸው!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 310 ካሎሪዎች | 47g ካርቦች | 2g ስኳር | 5g አሰር | 14g ስብ (2g ሳቼሬትድ ስብ) | 6g ፕሮቲን | 590mg ሶዲየም  
 ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) ን ይጎብኙ።