

# 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)

# سیب زمینی کبابی با سبزیجات

وجبة تكفي: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **تعویض مواد:** به جای سیب زمینی قرمز از سیب زمینی شیرین استفاده کنید، و هر سبزی دیگری هم جواب می‌دهد!

• **این را امتحان کنید!** از هر یک از گیاهان مورد علاقه خود استفاده کنید - آپیشن، پونه کوهی و ریحان همه خوشمزه هستند!



## مواد تشکیل دهنده

- 4 قاشق غذاخوری روغن زیتون، تقسیم شده
- 4 حبه سیر، خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری رزماری، خرد شده
- 2 پوند سیب زمینی قرمز، یک چهارم
- 4 قاشق غذاخوری روغن زیتون، تقسیم شده
- 4 حبه سیر، خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری رزماری، خرد شده
- 2 پوند سیب زمینی قرمز، یک چهارم

## دستورالعمل ها

**مرحله 1:** فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. در یک قابلمه متوسط روی حرارت کم، 2 قاشق غذاخوری روغن، سیر و رزماری را حرارت دهید تا معطر شوند. سیب زمینی ها را روی یک ورقه پخت قرار دهید. مخلوط روغن، نمک و فلفل سیاه را به سیب زمینی‌ها اضافه کنید و حدود 30 دقیقه تفت دهید تا نرم شوند.

**مرحله 2:** در همان قابلمه حاوی مخلوط روغن، کلم برگ‌ها و روغن باقیمانده را روی حرارت متوسط اضافه کنید. بپزید تا نرم شود، حدود 10 دقیقه.

**مرحله 3:** وقتی سیب زمینی‌ها آماده شدند، کلم‌ها را با سیب زمینی‌ها مخلوط کنید و دوباره به مدت 3 دقیقه در فر قرار دهید. گرم سرو کنید.

در هر وعده: 310 کالری | 47 گرم کربوهیدرات | 2 گرم شکر | 5 گرم فیبر | 14 گرم چربی (2 گرم چربی اشباع) | 6 گرم پروتئین | 590 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید