

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

Pommes de terre rôties aux légumes verts

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, séparées
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 cuillère à soupe de romarin, hachée
- 2 livres de pommes de terre rouges, coupées en quatre
- 1 cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre noir
- 1 botte de feuilles de chou vert, coupées en rubans

Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Dans une casserole moyenne à feu doux, faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile, l'ail et le romarin jusqu'à ce qu'ils dégagent leur parfum. Placez les pommes de terre sur une plaque de cuisson. Ajoutez le mélange d'huile, le sel et le poivre noir aux pommes de terre et faites-les rôtir jusqu'à ce qu'elles soient tendres, environ 30 minutes.

ÉTAPE 2 : Dans la même casserole que le mélange d'huile, ajoutez les feuilles de chou vert et le reste de l'huile à feu moyen. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 10 minutes

ÉTAPE 3 : Lorsque les pommes de terre sont cuites, mélangez les feuilles de chou vert avec les pommes de terre et remettez au four pendant 3 minutes. Servez chaud.



- **Échange d'ingrédients :** Utilisez des patates douces à la place des pommes de terre rouges, et n'importe quel légume vert fera l'affaire !
- **À essayer !** Servez-vous de vos herbes préférées : le thym, l'origan et le basilic conviennent parfaitement !



Par portion : 310 calories | 47 g de glucides | 2 g de sucre | 5 g de fibres | 14 g de lipides (2 g de lipides saturés) | 6 g de protéines | 590 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes