

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

له سبزیجاتو سره پاخه شوي کچال

خو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



• **د اجزاوو تعویض:** د سرو کچالو پر ځای خواړه کچالو وکاروئ، او هر ډول سبزیجات کار ورکوي!

• **دا وازموبی!** د خپلې خوښې وړ هر بوټي وکاروئ - سغتر (تایم)، اورینگانو او ریجان ټول خوندور دي!



ترکیب یعنی اجزاوي

- 4 د ډوډۍ خورلو کاشوغې د زیتون غوړي، وېشل شوي
- 4 پلي هوربه، ټوټه شوې
- 1 د خوړو کاشوغې روزمري ډوله گشنیز چې ښه ټوټه شوی
- 2 پوند سره کچالو چې په څلورو برخو ټوټې شوي وي
- 1 د چای کاشوغه مالکه
- 1/2 د چای کاشوغه تور مرچ
- 1 دسته کولارډ ډوله پالک چې د میلې په بڼه پرې شوي

لارښوونې

1 گام: منقل تر 400°F پورې گرم کړئ. په یوه متوسط لوبښي کې په ټیټه تودوخه کې، 2 کاشوغې غوړي، هوربه او روزمري تر هغه وخته پورې گرم کړئ چې بوی ولري. پر بیکنګ پاڼه باندې کچالو واچوئ. کچالو ته د غوړو مخلوط، مالکه او تور مرچ اضافه کړئ او تر نرمیدو پورې یې وخورئ، شاوخوا 30 دقیقې.

2 گام: په ورته لوبښي کې چې د تیلو مخلوط پکې وي، کولارډ ډوله پالک او پاتې غوړي په منځنۍ تودوخه کې واچوئ. تر نرمېدو پورې یې تقریباً د 10 دقیقو لپاره پاخه کړئ

3 گام: کله چې کچالو پاخه شي، نو د کچالو سره کولارډ ډوله پالک واچوئ او د 3 دقیقو لپاره یې په تنور کې واچوئ. گرمې یې وړاندې کړئ یعنی وخورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 310 کالوري | 47 گرامه کاربوهايدريد | 2 گرامه بوره | 5 گرامه فايبر | 14 گرامه غوړ (2 گرامه مشبوع غوړ)

6 گرامه پروټين | 590 ملی گرامه سوډيم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ