

# 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)

# Khoai tây nướng rau xanh

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

## Nguyên liệu

- 4 thìa canh dầu ô liu, chia từng phần
- 4 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa canh lá hương thảo (rosemary), băm nhỏ
- 2 pound khoai tây đỏ, cắt thành 4
- 1 thìa cà phê muối
- ½ thìa cà phê tiêu đen
- 1 bó cải làn (collard), cắt sợi

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Trong nồi vừa, đun 2 thìa canh dầu cùng tỏi và lá hương thảo (rosemary) ở lửa nhỏ đến khi dậy mùi thơm. Xếp khoai tây lên khay nướng. Rưới hỗn hợp dầu, thêm muối và tiêu đen rồi nướng đến khi khoai mềm, khoảng 30 phút.

**BƯỚC 2:** Trong chính nồi đã dùng làm dầu thơm, cho cải làn (collard) và phần dầu còn lại vào, xào ở lửa vừa. Nấu cho đến khi mềm, khoảng 10 phút

**BƯỚC 3:** Khi khoai chín, trộn cải với khoai rồi cho lại vào lò nướng thêm 3 phút. Thường thức khi còn ấm.



- **Thay thế nguyên liệu:** Có thể dùng khoai lang thay khoai tây đỏ; các loại rau xanh khác đều phù hợp!
- **Hãy thử ngay công thức này!** Dùng bất kỳ loại rau thơm bạn thích – cỏ xạ hương (thyme), húng tây (oregano) và húng quế đều rất ngon!



Trong mỗi khẩu phần: 310 Calo | 47g Tinh bột | 2g Đường | 5g Chất xơ | 14g Chất béo (2g Chất béo bão hòa) | 1g Protein | 590mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)