

Spaghetti Squash "Pasta" with Herbs

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil, divided
- 1 medium spaghetti squash, halved the long way and seeds removed
- 2 tablespoons fresh herbs of your choice OR 2 teaspoons dried herbs like basil, thyme, oregano
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Pre-heat oven to 400°F. Brush a baking dish with 1 tablespoons of oil and place the squash flat side down. Bake 30-45 minutes, or until a fork can easily pierce through the skin. Cool for 5 minutes.

STEP 2: Scoop the squash into a bowl. Toss with the remaining tablespoon oil, herbs, black pepper and salt.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too - they have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Try this!** Toss in cooked chopped chicken or canned chicken and tomato sauce.



Per Serving: 150 Calories | 20g Carbs | 8g Sugar | 4g Fiber | 9g Fat (1.5g Sat Fat) | 2g Protein | 340mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ስፓጌቲ ስኳሽ “ፓስታ” በቅጠላ ቅጠሎች

የገባታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- 1 መካከለኛ ስፓጌቲ ስኳሽ፣ በረጅሙ ለሁለት የተቆረጠ/የተከተፈ እና ውስጡ ያሉ ፍሬዎች የተወገዱለት
- 2 የሾርባ ማንኪያ ፍሬሽ ቅጠላ ቅጠሎች እርሰዎ የመረጡት ወይም
- 2 የሾርባ ማንኪያ የደረቁ ማጣፈጫ ዕፅዋት እንደ የፈረንጅ በሶ ብላ/ቤዝል፣ አረጋፍ፣ ጦስኝ
- ½ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ምድጃውን 400°F ላይ በማድረግ አስቀድመው ያሙቁት የመጋገሪያ ሰሃኑን በአንድ የሾርባ ማንኪያ ዘይት ይቀቡት እና ስኳሹን በውስጡ በኩል ወደታች በመድፋት ሰሃኑ ላይ ያስቀምጡት። ከ 30-45 ደቂቃዎች ያክል ያብሱለት፣ ወይም ሹካ በቀላሉ ቆዳውን መውጋት እስኪችል ድረስ ይጋግሩት። ለ 5 ደቂቃዎች ያክል ያቀዝቅዙት።

ደረጃ 2:- ስኳሹን በማውጣት ጎድጓዳ ሰሃን ውስጥ ይጨምሩት። ከቀሪ የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ ቅጠላ ቅጠሎች፣ ቁንዶ በርበሬ እና ጨው ጋር እያጣዙ ይቀላቅሉት።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ለስላሳ የሆኑ ፍሬሽ ቅጠላ ቅጠሎችን ሲጠቀሙ፣ ግንደቸንም ይጠቀሙ፣ ግንደቸም እንደ ቅጠሎቹ ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው!
- **ይህን ይሞክሩ!** በስሎ የተከተፈውን የዶሮ ስጋ ወይም የታሽገውን የዶሮ ስጋ እና ቲማቲም ስልስ ይጨምሩ።

