

Aloo Gobi (Indian Potato and Cauliflower)

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil, divided
- 1 small head of cauliflower, cut into small florets
- 2 medium potatoes, cubed
- 1 medium red onion, diced
- 1 garlic clove, minced
- 1 tablespoon ginger, minced
- 2 medium tomatoes, diced or 1 (14.5 ounce) can of tomatoes, no salt added
- ½ teaspoon of each spice: turmeric powder, red chili powder, coriander, cumin, garam masala
- ¾ teaspoon salt
- Optional: 2 tablespoons cilantro, chopped

Instructions

STEP 1: Heat half the oil in a medium pan on medium heat. Add cauliflower and potatoes and stir until lightly browned, about 10 minutes. Remove vegetables from pan.

STEP 2: To the same pan, add remaining oil on medium heat. Add red onion and cook until soft, about 5-7 minutes. Add garlic and ginger, cook for 1 minute. Add tomatoes, cook until broken down, about 5-10 minutes. Add spices until well combined, about 1 more minute.

STEP 3: Add cauliflower and potatoes back to pan, cook uncovered for 10 minutes stirring frequently. Add salt, cover pan, and cook until potatoes are soft, about 10 minutes. If sticking to pan, add 1 tablespoon of water. Top with cilantro. Serve with rice or bread.



- **Nutrition Boost:** For added protein and fiber, add 1 can of low-sodium chickpeas.
- **Try This!** If you do not have all of the listed spices, use what you have available.



Per Serving: 300 Calories | 46g Carbs | 6g Sugar | 7g Fiber | 10g Fat (1.5g Sat Fat) | 8g Protein | 500mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ألو غوبي (بطاطا وقرنبيط هندي)

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زيت مقسمة
- 1 رأس قرنبيط صغير، مقطع إلى زهرات صغيرة
- 2 حبة بطاطس متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات
- 1 بصلة حمراء متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات
- 1 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الزنجبيل المفروم
- 2 حبة متوسطة الحجم من الطماطم، مقطعة إلى مكعبات، أو 1 علب (14 أونصة) من الطماطم قليلة الصوديوم
- ½ ملعقة صغيرة من كل نوع من التوابل التالية: مسحوق الكركم، مسحوق الفلفل الأحمر الحار، الكزبرة، الكمون، غارام ماسالا
- ¾ ملعقة صغيرة ملح
- اختياري: 2 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن نصف كمية الزيت في مقلاة متوسطة الحجم على نار متوسطة منخفضة. يُضاف القرنبيط والبطاطس ويُقلّى المزيج في المقلاة لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه بنيًا فاتحًا. تُزال الخضار وتُنقل إلى طبق.

الخطوة 2: يُضاف الزيت المتبقي إلى نفس المقلاة على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى حتى يطرى مع التقليب باستمرار. يُضاف الثوم والزنجبيل، ويُطبخ لمدة دقيقة واحدة. تُضاف الطماطم، وتُطبخ حتى تتلاشى. تُضاف التوابل وتُطهى لمدة دقيقة واحدة أو حتى تمتزج جيدًا.

الخطوة 3: يُضاف القرنبيط والبطاطس إلى المقلاة، ويُطهى المزيج بدون غطاء لمدة 10 دقائق مع التقليب باستمرار. يُضاف الملح، وتُغطى المقلاة، وتُطهى حتى تصبح البطاطس طرية، أي لحوالي 10 دقائق. تُضاف ملعقة كبيرة من الماء إذا التصقت بالمقلاة. يُزيّن بالكزبرة. يُقدّم مع الأرز أو الخبز.



• **تعزيز التغذية:** تُضاف علب واحدة من الحمص قليل الصوديوم لزيادة البروتين والألياف.

• **جرب ما يلي!** إذا لم تكن جميع التوابل المذكورة متواجدة، يمكن استخدام ما هو متوفر.



لكل وجبة: 300 سعرة حرارية | 46 جرام كربوهيدرات | 6 جرام سكر | 7 جرام ألياف | 10 جرام دهون (1.5 جرام دهون مشبعة) | 8 جرام بروتين | 500 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes