

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

አሎ ጎቢ (የህንድ ድንች እና አበባ ጎመን)

የገባታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-19

ግብዓቶች

- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት፣ የተከፋፈለ
- 1 አነስተኛ የአበባ ጎመን ራስ፣ ወደ ትናንሽ የአበባ ቅንጥቦች የተቆራረጠ
- 2 መካከለኛ ድንች፣ በኩብ ቅርፅ የተከተፈ
- 1 መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 የሾርባ ማንኪያ ዝንጅብል፣ የተከተፈ
- 2 መካከለኛ ድንች፣ የተከተፈ ወይም 1 (14 አውንስ) ዝቅተኛ ሶዲየም ይዘት ያላቸው የቆርቆሮ ቲማቲሞች
- ½ የሻይ ማንኪያ እያንዳንዱ ቀጥሎ የተዘረዘሩት ቅመሞች፡- የእርድ ዱቄት፣ ቀይ የበርበሬ ዱቄት፣ ድንብላል፣ ከሙን፣ ጋራም ማሳላ (የህንድ ቅመም)
- ¾ የሻይ ማንኪያ ጨው
- አማራጮች፡- 2 የሾርባ ማንኪያ ሲላንትሮ (የድንብላል ቅጠል)፣ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- ግማሹን ዘይት በመካከለኛ መጥበሻ ላይ በማድረግ በመካከለኛ-ዝቀተኛው የሙቀት መጠን ያሙቁት። የአበባ ጎመን እና ድንችን በመጥበሻ ላይ በማድረግ ነጣ ያለ ቡናማ ቀለም እስኪያመጣ ድረስ ለ 10 ደቂቃ መጥበስ። አትክልቶቹን ያውጡ እና ወደ ሰህን ይገልብጡ።

ደረጃ 2:- በዚያው መጥበሻ ላይ፣ የቀረውን ዘይት ይጨምሩ እና በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ደረጃ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ እያማሰሉ ያብስሉት። ነጭ ሽንኩርት እና ዝንጅብሉን ይጨምሩ እና ለ 1 ደቂቃ ያብስሉት። ቲማቲሙን ይጨምሩ እና እስኪሟሸሽ ድረስ ያብስሉት። ቅመማ ቅመሞቹን ይጨምሩ እና ለ 1 ደቂቃ ወይም በደንብ እስኪወሃዱ ድረስ ያብስሉት።

ደረጃ 3:- የአበባ ጎመን እና ድንችን በመጥበሻ ላይ በማድረግ በተደጋጋሚ እያማሰሉ ሳይከድኑ ለ 10 ደቂቃ ማብሰል። ጨው ይጨምሩ፣ እና ድንች ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ለ 10 ደቂቃ ማብሰል። መጥበሻው ላይ የመጣበቅ ምልክት ካሳየ፣ 1 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ይጨምሩ። ሲላንትሮ (የድንብላል ቅጠሉን) ከላይ ይጨምሩ። ከሩዝ እና ዳቦ ጋር አንድ ላይ እድርገው ያቅርቡት።



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** ተጨማሪ ፕሮቲን እና አስር ለማግኘት፣ 1 ቆርቆሮ የታሸገ ዝቅተኛ ሶዲየም ይዘት ያለው ሽንብራ ይጨምሩ።
- **ይህን ይሞክሩ!** የተዘረዘሩት ቅመሞች በሙሉ ከሌሎች፣ ያገኙትን ይጠቀሙ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 300 ካሎሪዎች | 46g ካርቦች | 6g ስኳር | 7g አስር | 10g ስብ (1.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 8g ፕሮቲን | 500mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት፣ capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።