

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

آلو گوبی (سیب زمینی و گل کلم هندی)

وعده ها: 4

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **تقویت تغذیه:** برای پروتئین و فیبر بیشتر، 1 قوطی نخود کم سدیم اضافه کنید.

• **این را امتحان کنید!** اگر همه ادویه های ذکر شده را ندارید، از ادویه های موجود استفاده کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 3 قاشق غذاخوری روغن تقسیم شده
- 1 عدد گل کلم کوچک، به گلچه های کوچک خرد شده
- 2 عدد سیب زمینی متوسط، مکعبی خرد شده
- 1 عدد پیاز قرمز متوسط، خرد شده
- 1 حبه سیر، خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری زنجبیل، رنده شده
- 2 عدد گوجه فرنگی متوسط، خرد شده یا 1 قوطی (14 اونس) گوجه فرنگی کم سدیم
- 1/2 قاشق چایخوری از هر ادویه: پودر زردچوبه، پودر فلفل قرمز، گشنیز، زیره، گرام ماسالا
- 3/4 قاشق چایخوری نمک
- اختیاری: 2 قاشق غذاخوری گشنیز، خرد شده

دستورالعمل ها

مرحله 1: نیمی از روغن را در یک تابه متوسط روی حرارت متوسط رو به کم گرم کنید. گل کلم و سیب زمینی را اضافه کنید و به مدت 10 دقیقه تفت دهید تا کمی قهوه ای شوند. سبزیجات را بردارید و به بشقاب منتقل کنید.

مرحله 3: گل کلم و سیب زمینی را به ماهیتابه اضافه کنید، به مدت 10 دقیقه بدون درب و مرتب هم بزنید تا بپزد. نمک را اضافه کنید، درب قابلمه را بگذارید و حدود 10 دقیقه بپزید تا سیب زمینی ها نرم شوند. اگر به ماهیتابه چسبید، 1 قاشق غذاخوری آب اضافه کنید. روی آن را با گشنیز پیوشانید. با برنج یا نان سرو کنید.

مرحله 2: در همان تابه، روغن باقیمانده را روی حرارت متوسط اضافه کنید. پیاز را اضافه کنید و بپزید تا نرم شود، مرتباً هم بزنید. سیر و زنجبیل را اضافه کنید، 1 دقیقه تفت دهید. گوجه فرنگی ها را اضافه کنید، بپزید تا له شوند. ادویه ها را اضافه کنید و به مدت 1 دقیقه یا تا زمانی که خوب مخلوط شوند، بپزید.

در هر وعده: 300 کالری | 46 گرم کربوهیدرات | 6 گرم شکر | 7 گرم فیبر | 10 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 8 گرم پروتئین | 500 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید