

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

Aloo Gobi (plat indien à base de pommes de terre et de chou-fleur)

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 3 cuillères à soupe d'huile, à mettre au fur et à mesure
- 1 petit chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 2 pommes de terre moyennes, coupé en cubes
- 1 oignon rouge moyen, coupé en dés
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à soupe de gingembre haché
- 2 tomates moyennes coupées en dés ou 1 boîte (400 g) de tomates à faible teneur en sel
- ½ cuillère à café de chaque épice : curcuma en poudre, piment rouge en poudre, coriandre, cumin, garam masala
- ¾ cuillère à café de sel
- Optionnel : 2 cuillères à soupe de coriandre, hachée

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle moyenne à feu moyen-doux. Ajoutez le chou-fleur et les pommes de terre, puis faites-les revenir à la poêle pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Retirez les légumes et disposez-les dans une assiette.

ÉTAPE 2 : Dans la même poêle, versez le reste d'huile et faites chauffer à feu moyen. Ajoutez l'oignon et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre, en remuant régulièrement. Ajoutez l'ail et le gingembre, puis laissez cuire pendant 1 minute. Ajoutez les tomates et laissez cuire jusqu'à ce qu'elles ramollissent. Ajoutez les épices et laissez cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.

ÉTAPE 3 : Ajoutez le chou-fleur et les pommes de terre dans la poêle, puis faites cuire à découvert pendant 10 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez du sel, couvrez la casserole et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 10 minutes. Si les aliments collent à la poêle, ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau. Parsemez de coriandre. Servez avec du riz ou du pain.



- **Boost nutritionnel :** Pour un apport supplémentaire en protéines et en fibres, ajoutez 1 boîte de pois chiches à faible teneur en sel.
- **À essayer !** Si vous ne disposez pas de toutes les épices indiquées, utilisez celles que vous avez sous la main.



Par portion : 300 calories | 46 g de glucides | 6 g de sucre | 7 g de fibres | 10 g de lipides (1,5 g de lipides saturés) | 8 g de protéines | 500 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes