

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 (Khoai tây & súp lơ kiểu Ấn Độ)

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 3 thìa canh dầu, chia từng phần
- 1 cây súp lơ nhỏ, tách bông nhỏ
- 2 củ khoai tây vừa, cắt hạt lựu
- 1 củ hành tây đỏ vừa, cắt hạt lựu
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa canh gừng, băm nhỏ
- 2 quả cà chua vừa, cắt hạt lựu hoặc 1 lon (14 ounce) cà chua ít muối
- Mỗi loại ½ thìa cà phê: bột nghệ, bột ớt, bột rau mùi, bột thì là Ai Cập (cumin), garam masala
- ¾ thìa cà phê muối
- Tùy chọn: 2 thìa canh rau mùi, thái nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng một nửa lượng dầu trong chảo vừa ở lửa vừa nhỏ. Cho súp lơ và khoai tây vào áp chảo khoảng 10 phút đến khi hơi vàng. Gấp rau ra đĩa

BƯỚC 2: Trong cùng chảo, thêm phần dầu còn lại ở lửa vừa. Cho hành tây vào xào đến khi mềm, đảo thường xuyên. Thêm tỏi và gừng, nấu thêm 1 phút. Cho cà chua vào, nấu đến khi mềm nhuyễn. Thêm các loại gia vị, nấu khoảng 1 phút cho hòa quyện

BƯỚC 3: Cho súp lơ và khoai tây vào lại chảo, nấu không đậy nắp trong 10 phút, đảo thường xuyên. Thêm muối, đậy nắp và nấu đến khi khoai mềm, khoảng 10 phút. Nếu bị dính chảo, thêm 1 thìa canh nước. Rắc rau mùi lên trên. Dùng kèm cơm hoặc bánh mì



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Để tăng protein và chất xơ, có thể thêm 1 lon đậu gà ít muối.
- **Hãy thử ngay công thức này!** Nếu không có đủ tất cả gia vị, hãy dùng những gì bạn có sẵn.



Trong mỗi khẩu phần: 300 Calo | 46g Tinh bột | 6g Đường | 7g Chất xơ | 10g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 8g Protein | 500mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes