

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

الو گوبي (هندي کچالو او گلپي)

څو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزيجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي

ترکيب يعنې اجزاوې

- 3 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي، وېشل شوي
- 1 کوچنۍ گلپي، په وړو ټوټو پرې شوي
- 2 منځنۍ کچالو، مکعبې ټوټه شوي
- 1 منځنۍ اندازه سور پياز، چې ټوټې شوي وي
- 1 پلي هوږه، ټوټه شوې
- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغه تازه زنجبيل، ميده شوي
- 2 منځني رومي بانجان، ميده شوي يا 1 (14 اونسه) د کم سوډيم لرونکو رومي بانجانو کوټي
- 1/2 د چای کاشوغه له هرې مسالې څخه: د کورکمن پوډر، د سرو مړچو پوډر، گشنيز، زيره، گرم مساله
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- اختياري: 2 د خوړو کاشوغې گشنيز چې ښه ټوټه شوي

لارښوونې:

1 گام: په يوه منځنۍ کړايي کې نيمايي غوړي په منځنۍ - ټيټه تودوخه گرم کړئ. گلپي او کچالو ور اضافه کړئ او د 10 دقيقو لپاره يې په کړايي کې سره کړئ ترڅو چې رنگ يې لږ قهوه يي شي. سبزيجات وباسئ او يوه قاب ته يې واچوئ.

2 گام: په همغه کړايي کې، پاتې غوړي په منځنۍ تودوخه ور اضافه کړئ. پياز ور اضافه کړئ او تر نرمېدو پورې يې پخ کړئ، په پرله پسې توګه يې ولړئ. هوږه او زنجبيل وراضافه کړئ، د 1 دقيقې لپاره يې پaxe کړئ. رومي بانجان ور اضافه کړئ، پaxe يې کړئ ترڅو چې نرم او حل شي. مسالې وراضافه کړئ او د 1 دقيقې لپاره يا تر هغه يې پaxe کړئ چې په ښه توګه سره ګډ شي.

3 گام: گلپي او کچالو کړايي ته ور اضافه کړئ، د 10 دقيقو لپاره يې له سرپوښ پرته پaxe کړئ او په پرلپسې توګه يې ولړئ. مالګه ور اضافه کړئ، په کړايي سرپوښ کېږدئ او شاخوا 10 دقيقې يې پaxe کړئ ترڅو چې کچالو نرم شي. که په کړايي ښکېلي، 1 د خوړو کاشوغه اوږه وراضافه کړئ. پاسپرې گشنيز واچوئ. له وريجو يا ډوډۍ سره يې وخوړئ.

• **معدي پياوړتيا:** د پروټين او فايبر د زياتوالي لپاره، د کم سوډيم لرونکي نخودو 1 کوټی اضافه کړئ.

• **دا وازموئ!** که ټولې ليست شوې مسالې نه لرئ، نو هغه څه وکاروئ چې تاسو يې لرئ.



په هر ځل خوټلو کې: 300 کالوري | 46 گرامه کاربوهايډرېټ | 6 گرامه بوره | 7 گرامه فايبر | 10 گرامه غوړي (1.5 گرامه مشبوع غوړي) |

8 گرامه پروټين | 500 ملی گرامه سوډيم

د لا زياتو ترکيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ