

Atkilt Wot (Ethiopian Cabbage)

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 clove garlic, minced
- ½ medium red onion, diced
- 1 teaspoon ginger, minced
- 2 teaspoons turmeric, divided
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon black pepper
- 3 medium carrots, diced
- 1 medium potato, peeled and diced
- ½ medium cabbage, finely chopped
- ½ cup low-sodium vegetable broth or water
- 1 teaspoon salt

Instructions

STEP 1: Heat oil on medium heat in a large fry pan. Add onion and sauté until soft, about 5 minutes. Add garlic, ginger, turmeric, cumin and black pepper. Sauté for 30 seconds or until aromatic.

STEP 2: Add carrots, potatoes, cabbage, broth or water, remaining turmeric and mix well. Reduce heat to medium low, cover and cook until vegetables are easily pierced by a fork, about 10 minutes.

STEP 3: Season with salt. Serve with Ethiopian injera, rice or bread.



- **Nutrition Boost:** Add your favorite canned, fresh or frozen vegetables such as mushrooms, spinach or kale!
- **Did you know?** Cabbage is rich in vitamin C, vitamin K and fiber, which supports digestion and heart health.



Per Serving: 100 Calories | 14g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 4.5g Fat (0.5g Sat Fat) | 2g Protein | 420mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

አትክልት ወጥ (የኢትዮጵያን ጥቅል ጎመን)

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 የሻይ ማንኪያ ዝንጅብል፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 2 የሻይ ማንኪያ እርድ፣ የተከፋፈለ
- 1 የሻይ ማንኪያ ከሙን
- 1 የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- ½ መካከለኛ ቀይ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 3 መካከለኛ ካሮት፣ የተከተፈ
- 1 መካከለኛ ድንች፣ ተልጦ የተከተፈ
- ½ መካከለኛ ጥቅል ጎመን፣ በደቃቁ የተከተፈ
- ½ ኩባያ ዝቅተኛ-ሶዲየም ይዘት ያለው የአትክልት መረቅ ወይም ዉሃ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ጥደው ያሙቁት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት። ነጭ ሽንኩርት፣ ዝንጅብል፣ ግማሹን እርድ፣ ከሙን እና ቁንዶ በርበሬውን ይጨምሩ። ለ 30 ደቂቃዎች ያህል ወይም ጥሩ መፃዛ መልቀቅ እስኪጀምሩ ድረስ እያማሰሉ/እያጠዙ ያብስሉት።

ደረጃ 2:- ካሮት፣ ድንች፣ ጥቅል ጎመን፣ የአትክልት መረቅ ወይም ውሃ እና የቀረውን እርድ ይጨምሩ እና በደንብ ይቀላቅሉት። ሙቀቱን ወደ መካከለኛ ዝቅተኛ መጠን በመቀነስ ይክደኑና አትክልቶቹ በቀላሉ በሹካ መወጋት እስኪችሉ ድረስ ለ 10 ደቂቃ ያህል ያብስሉት።

ደረጃ 3:- ጨው ጣል ያድርጉበት። ከኢትዮጵያኖች እንጀራ፣ ሩዝ እና ዳቦ ጋር ያቅርቡት።



- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** የእራስዎን ፈጠራ ለማከል:- የሚወዷቸውን የታሸጉ፣ ፍሬሽ ወይም የቀዘቀዙ አትክልቶችን ያክሉ። እንጉዳይ፣ ስፒናች እና ጎመን ማከል ይቻላል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ጥቅል ጎመን በቫይታሚን ሲ፣ ቫይታሚን ኬ እና አስር የበለፀገ ሲሆን፣ ይህም የምግብ ልመት ስርዓት እና የልብ ጤናን ያሻሽላል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 100 ካሎሪዎች | 14g ካርቦች | 4g ስኳር | 4g አስር | 4.5g ስብ (0.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 420mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት፡ capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።