

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

أُتكلت ووت (ملفوف إثيوبي)

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 فص ثوم مفروم
- ½ بصلة حمراء متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات
- 1 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم
- 2 ملعقة صغيرتان من الكركم، مقسمة
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 3 حبات جزر متوسطة الحجم، مقطعة إلى مكعبات
- 1 حبة بطاطس متوسطة الحجم، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- ½ رأس كرنب متوسط الحجم، مفروم فرماً ناعماً
- ½ كوب من مرق الخضار قليل الصوديوم أو الماء
- 1 ملعقة صغيرة ملح

إرشادات

الخطوة 1: يُسخّن الزيت علي نار متوسطة في مقلاة كبيرة. يُضاف البصل ويُقلّب حتى يصبح طرياً، أي لمدة 5 دقائق تقريباً. يُضاف الثوم والزنجبيل والكمون والفلفل الأسود ونصف كمية الكركم. يُقلّب المزيج لمدة 30 ثانية أو حتى تفوح رائحته.

الخطوة 2: يُضاف الجزر والبطاطس والملفوف والمرق (أو الماء) والكركم المتبقي ويُخلط المزيج جيداً. تُخفّف الحرارة إلى متوسطة-منخفضة، ثم يُعطى القدر ويترك لينضج (أي حتى تصبح الخضراوات قابلة للثقب بسهولة بالشوكة)، أي لحوالي 10 دقائق.

الخطوة 3: يُتبّل بالملح. يُقدّم مع خبز الإنجيرا الإثيوبي أو الأرز أو الخبز العادي.



- **تعزيز التغذية:** تُضاف لمسة مميزة: أي نوع من الخضراوات المعلبة أو الطازجة أو المجمدة المفضلة لديك. يمكن إضافة الفطر والسبانخ والكرنب!

- **هل تعلم؟** يُعدّ الملفوف غنياً بفيتامين سي وفيتامين ك والألياف، مما يدعم عملية الهضم وصحة القلب.



لكل وجبة: 100 سعرة حرارية | 14 جرام كربوهيدرات | 4 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 4.5 جرام دهون (0.5 جرام دهون مشبعة) | 2 جرام بروتين | 420 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes