

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

کلم اتکیلت (کلم اتیوپایی)

وعده ها: 6

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



- **تقویت تغذیه:** تُضاف لمسة مميزة: أي نوع من الخضراوات المعلبة أو الطازجة أو المجمدة المفضلة لديك. يمكن إضافة الفطر والسبانخ والكرنب!
- **آیا میدانستید؟** کلم سرشار از ویتامین C، ویتامین K و فیبر است که به هضم غذا و سلامت قلب کمک می‌کند.



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1 حبه سیر، خرد شده
- ½ پیاز قرمز متوسط، خرد شده
- 1 قاشق چایخوری زنجبیل، آسیاب شده
- 2 قاشق چایخوری زردچوبه، تقسیم شده
- 1 قاشق چایخوری زیره
- 1 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 3 عدد هویج متوسط، خرد شده
- 1 عدد سیب زمینی متوسط، پوست کنده و خرد شده
- ½ کلم متوسط، ریز خرد شده
- ½ فنجان آب سبزیجات کم سدیم یا آب
- 1 قاشق چای خوری نمک

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را روی حرارت متوسط در یک ماهیتابه بزرگ گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و تفت دهید تا نرم شود، حدود 5 دقیقه. سیر، زنجبیل، نیمی از زردچوبه، زیره و فلفل سیاه را اضافه کنید. به مدت 30 ثانیه یا تا زمانی که عطر آن بلند شود، تفت دهید.
- مرحله 2:** هویج، سیب زمینی، کلم، آب گوشت یا آب، زردچوبه باقیمانده را اضافه کنید و خوب مخلوط کنید. حرارت را کم کنید و درب ظرف را بگذارید و حدود 10 دقیقه بپزید تا سبزیجات به راحتی با چنگال سوراخ شوند.
- مرحله 3:** با نمک مزه دار کنید. با برنج یا نان سرو کنید.

در هر وعده: 100 کالری | 14 گرم کربوهیدرات | 4 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 4.5 گرم چربی (0.5 گرم چربی اشباع) | 2 گرم پروتئین | 420 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید