

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

Atkilt Wot (chou éthiopien)

Portions: 6

Régime alimentaire: Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 cuillère à café de gingembre haché
- 2 cuillères à café de curcuma, à répartir en plusieurs fois
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de poivre
- ½ oignon rouge moyen, coupé en dés
- 3 carottes moyennes, coupées en dés
- 1 pomme de terre moyenne, épluchée et coupée en dés
- ½ chou moyen, finement émincé
- ½ tasse de bouillon de légumes à faible teneur en sel ou d'eau
- 1 cuillère à café de sel

Instructions

ÉTAPE 1: Faites chauffer l'huile à feu moyen dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre, environ 5 minutes. Ajoutez l'ail, le gingembre, la moitié du curcuma, le cumin et le poivre noir. Faites revenir pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que les arômes se dégagent.

ÉTAPE 2: Ajoutez les carottes, les pommes de terre, le chou, le bouillon ou l'eau, le reste du curcuma, puis mélangez bien. Baissez le feu à moyen-doux, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les légumes se laissent facilement transpercer à la fourchette, soit environ 10 minutes.

ÉTAPE 3: Assaisonnez avec du sel. Servez avec de l'injera éthiopien, du riz ou du pain.



- **Boost nutritionnel:** Pour varier les plaisirs: ajoutez vos légumes préférés, qu'ils soient en conserve, frais ou surgelés. Vous pouvez y ajouter des champignons, des épinards et du chou frisé!
- **Le saviez-vous?** Le chou est riche en vitamine C, en vitamine K et en fibres, qui favorisent la digestion et la santé cardiaque.



Par portion: 100 calories | 14 g de glucides | 4 g de sucre | 4 g de fibres | 4,5 g de lipides (0,5 g de lipides saturés) | 2 g de protéines | 420 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes