

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 (Bắp cải hầm kiểu Ethiopia)

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 thìa cà phê gừng, băm nhỏ
- 2 thìa cà phê bột nghệ, chia làm hai phần
- 1 thìa cà phê thì là
- 1 thìa cà phê tiêu đen
- ½ củ hành tây đỏ vừa, cắt hạt lựu
- 3 củ cà rốt vừa, cắt hạt lựu
- 1 củ khoai tây vừa, gọt vỏ và cắt hạt lựu
- ½ cây bắp cải, thái nhỏ
- ½ cốc nước dùng rau củ ít muối hoặc nước lọc
- 1 thìa cà phê muối

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở lửa vừa. Thêm hành tây và xào đến khi mềm, khoảng 5 phút. Thêm tỏi, gừng, một nửa lượng bột nghệ, thì là Ai Cập (cumin) và tiêu đen. Xào khoảng 30 giây cho đến khi dậy mùi thơm.

BƯỚC 2: Thêm cà rốt, khoai tây, bắp cải, nước dùng (hoặc nước), phần bột nghệ còn lại và trộn đều. Hạ lửa vừa nhỏ, đun nắp và nấu đến khi rau mềm, có thể dễ dàng xiên bằng nĩa, khoảng 10 phút.

BƯỚC 3: Nêm nếm cùng muối. Dùng kèm bánh injera của Ethiopia, cơm hoặc bánh mì.



- **Tăng cường dinh dưỡng:** Biến tấu thêm: Bạn có thể thêm bất kỳ loại rau yêu thích nào – đông hộp, tươi hoặc đông lạnh. Nấm, cải bó xôi và cải kale đều là lựa chọn ngon!
- **Bạn có biết?** Bắp cải giàu vitamin C, vitamin K và chất xơ, giúp hỗ trợ tiêu hóa và sức khỏe tim mạch.



Trong mỗi khẩu phần: 100 Calo | 14g Tinh bột | 4g Đường | 4g Chất xơ | 4,5g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 2g Protein | 420mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes