

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

اتکيلت ووت (ايتوپيايي کرم)

خو ځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



• **معذي پياوړتيا:** تُضاف لمسة مميزة: أي نوع من الخضراوات المعلبة أو الطازجة أو المجمدة المفضلة لديك. يمكن إضافة الفطر والسبانخ والكرنب!

• **ايا تاسو پوهېدئ؟** کرم د ویتامین سي، ویتامین K او فایبر له پلوه بډایه ده، چې د هاضمې او زړه روغتیا ملاتړ کوي.



ترکیب یعنی اجزاوي

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 پلي هوږه، ټوټه شوې
- 1/2 منځنۍ اندازه سور پیاز، ټوټې شوی
- 1 د چایو کاشوغه زنجبیل، میډه شوی
- 2 د چایو کاشوغې کورکمند، ټوټه شوي
- 1 د چایو کاشوغه زیره
- 1 د چایو کاشوغه تور مرچ
- 3 منځنۍ اندازه گازرې، ټوټې شوی
- 1 منځنۍ کچالی، پوست او ټوټې شوی
- 1/2 کرم، ښه ټوټه شوی
- 1/2 پیاله کم سوډیم لرونکې د سبزیجاتو شورا یا اوبه
- 1 د چای کاشوغه مالګه

لارښوونې

1 ګام: غوړي په منځنۍ تودوخې سره په لویه کړایي کې ګرم کړئ. پیاز وراضافه کړئ او تر نرمېدو پورې تقریباً د 5 دقیقو لپاره بخار ورکړئ. هوږه، زنجبیل، نیم کورکمند، زیره او تور مرچ وراضافه کړئ. د 30 ثانیو لپاره یا تر هغه بخار ورکړئ چې بوی پیدا کړي.

2 ګام: گازرې، کچالو، کرم، ښوروا یا اوبه، او پاتې کورکمند وراضافه کړئ او ښه یې سره ګډ کړئ. تودوخه منځنۍ ټیټې کچې ته کمه کړئ، سرپوښ پرې کېږدئ او 10 دقیقې یې پاڅه یې کړئ ترڅو چې سبزیجات په اسانۍ سره د پنځې په واسطه سوري شي.

3 ګام: په مالګې سره یې خوندور کړئ. له ایتوپيايي انجیرا، وریجو یا ډوډۍ سره یې وخوړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 100 کالوري | 14 ګرامه کاربوهایډریټ | 4 ګرامه بوږه | 4 ګرامه فایبر | 4.5 ګرامه غوړي (0.5 ګرامه مشبوع غوړي) | 2 ګرامه پروټین | 420 ملي ګرامه سوډیم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ