

Veggie Boosted Tomato Sauce

Servings: 8

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- 2 cups mushrooms, finely diced or grated
- 1 medium carrot, finely diced or grated
- 1 medium onion, finely diced or grated
- 1 medium zucchini, finely diced or grated
- 4 cloves garlic, minced
- ¼ teaspoon salt
- 2 (28 ounce) cans tomatoes, no salt added
- 1 teaspoon sugar
- Optional: basil, oregano, red pepper flakes, black pepper

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add the mushrooms, carrot, onion and zucchini. Add salt and optional seasonings, and stir frequently until veggies are soft and the liquid has evaporated, about 5 to 10 minutes. Add garlic and cook for 1 more minute.

STEP 2: Add the tomatoes and sugar. Turn heat to low and simmer until sauce thickens, about 15 to 20 minutes. Serve warm over pasta or as a pizza sauce.



- **Shopping Tip:** Choose canned tomatoes with no salt added to lower sodium content.
- **Ingredient Swap:** Missing one of the veggies in the recipe? Use yellow squash, bell pepper, kale, spinach, collard greens, or eggplant instead!



Per Serving: 100 Calories | 11g Carbs | 6g Sugar | 4g Fiber | 6g Fat (1.5g Sat Fat) | 3g Protein | 120mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

በአትክልት የበለፀገ የቲማቲም ስልሰ

የገበታው መጠን:- 8

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- 2 ኩባያ እንጉዳይ፣ በደቃቁ የተከተፈ ወይም የተፈቀፈቀ
- 1 መካከለኛ ካሮት፣ በደቃቁ የተከተፈ ወይም የተፈቀፈቀ
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ በደቃቁ የተከተፈ ወይም የተፈቀፈቀ
- 1 መካከለኛ ዝኩኒ፣ በደቃቁ የተከተፈ ወይም የተፈቀፈቀ
- 4 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 (ባለ 28 አውንስ) የታሸገ የቲማቲም፣ ምንም ጭው ያልተጨመረበት
- 1 የሻይ ማንኪያ ስኳር
- እንደ አማራጭ:- ቤዝል (በሶ ብላ) ኦሪጋኖ፣ ሸርክት የተፈጨ በርበሬ፣ ቁንዶ በርበሬ



- **ለሸመታ ጠቃሚ ምክር:-** የሶዲየም ይዘቱን ለመቀነስ ጭው ያልተጨመረባቸው የታሸጉ ቲማቲሞችን ይምረጡ።
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** በምግብ አዘገጃጀት መመሪያ ውስጥ ካሉት አትክልቶች ውስጥ አንዱን አጥተዋል? በምትኩ ቢጫ ስኳሽ፣ የፈረንጅ ቃሪያ፣ ካሌ፣ ስፒናች፣ ጎመን ወይም ደበርጃን ይጠቀሙ!

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። አንጉዳይ፣ ካሮት፣ ሽንኩርት እና ዝኩኒውን ይጨምሩ። ጨውና እንደ አማራጭ የተያዙ ቅመሞችን ይጨምሩበት፣ እና አትክልቶቹ ለስላሳ እስኪሆኑና ፈሳሹ እስኪተን ድረስ ደጋግመው እያማሰሉ ከ 5 እስከ 10 ደቂቃዎች ያህል ያብስሉት። ነጭ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለ 1 ተጨማሪ ደቂቃ ያብስሉት።

ደረጃ 2:- ቲማቲሙን እና ስኳር ይጨምሩ ሙቀቱን ወደ ዝቅተኛ መጠን ይቀንሱት፣ እና ስልሱ እስኪወፍር ድረስ፣ ከ 15 እስከ 20 ደቂቃ ከድነው በዝግታ ያብስሉት። ሳይበርድ እንደሞቀ ፓስታ ላይ ጨምረው ያቅርቡት።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 100 ካሎሪዎች | 11g ካርቦች | 6g ስኳር | 4g እስር | 6g ስብ (1.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 3g ፕሮቲን | 120mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት፡ capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።