

# Baked Brussels Sprouts & Potatoes

**Servings:** 6

**Diet:** Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

## Ingredients

- 4 tablespoons oil
- 2 tablespoons vinegar
- ½ teaspoon dried oregano
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 pound Brussels sprouts, halved
- 1 pound red potatoes, quartered
- 1 onion, cut in chunks

## Instructions

**STEP 1:** Preheat oven to 400° F. Whisk the oil, vinegar, oregano, salt, and black pepper.

**STEP 2:** Toss Brussels sprouts, potatoes and onions with half of the oil and vinegar mixture. Place on baking sheet.

**STEP 3:** Bake for 30 minutes or until browned, stirring the vegetables halfway. Remove from the oven and drizzle remaining oil and vinegar mixture on top.



## QUICK TIPS

- **Ingredient Swap:** Try with sweet potatoes, carrots or any winter squash.
- **Did you know?** Brussels sprouts are packed full of vitamins A, C and K. They contain potassium and fiber, too!

Per Serving: 170 Calories | 21 Carbs | 3g Sugar | 5g Fiber | 9g Fat (1.5g Sat Fat) | 4g Protein | 130mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# بطاطا وبراعم بروكسل المخبوزة

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



## نصائح سريعة

- المكونات القابلة للاستبدال: يمكن تجربة ذلك مع البطاطا الحلوة أو الجزر أو أي قرع شتوي.
- هل تعلم؟ براعم بروكسل مليئة بالفيتامينات A و C و K، وتحتوي على البوتاسيوم والألياف أيضاً!

## المقادير

- 4 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ملعقة كبيرة خل
- 1/2 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1/4 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 رطل من براعم بروكسل، مقطعة إلى نصفين
- 1 رطل بطاطس حمراء مقطعة إلى أرباع
- 1 بصلة مقطعة إلى قطع

## إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت، ويُخفق الزيت والخل والأوريغانو والملح والفلفل الأسود معاً.
- الخطوة 2:** تُقلَّب براعم بروكسل والبطاطس والبصل مع نصف خليط الزيت والخل. توضع على صينية الخبز.
- الخطوة 3:** يُخبز لمدة 30 دقيقة أو حتى تحمر مع تقليب الخضار في منتصف المدة. يُرفع من الفرن ويُرش خليط الزيت والخل المتبقي فوقه.