

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

کلم بروکسل و سیب زمینی پخته شده

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن

وعده ها: 6



نکات سریع

- **تعویض مواد:** با سیب زمینی شیرین، هویج یا هر کدو حلوابی زمستانی امتحان کنید.
- **آیا میدانستید؟** کلم بروکسل سرشار از ویتامین های C، A، و K است. همچنین حاوی پتاسیم و فیبر است!

مواد تشکیل دهنده

- 4 قاشق غذاخوری روغن
- 2 قاشق غذاخوری سرکه
- 1/2 قاشق چایخوری پونه کوهی خشک
- 1/4 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 پوند کلم بروکسل، نصف شده
- 1 پوند سیب زمینی قرمز، یک چهارم
- 1 پیاز، به صورت نگینی خرد شده

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** فر را با دمای 400 درجه فارنهایت گرم کنید. روغن، سرکه، پونه کوهی، نمک و فلفل سیاه را با همزن بزنید.
- مرحله 2:** کلم بروکسل، سیب زمینی و پیاز را با نیمی از مخلوط روغن و سرکه مخلوط کنید. روی ورقه پخت قرار دهید.
- مرحله 3:** به مدت 30 دقیقه یا تا زمانی که قهوه ای شود، سبزیجات را تا نیمه هم بزنید. از فر خارج کرده و باقی مانده روغن و مخلوط سرکه را روی آن بریزید.