

# 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)

# پاخه شوي بروسلس سپراوتس او کچالو

غذا: غوبسه نه خورونکي، سبزیجات خورونکي او گلوتېن نه لرونکي

خوخله دې وړاندې شي: 6



## چټکي لارښوونې

- د اجزاوو تعویض: خواره کچالو، گازري یا هر ډول ژمنی کډو واز مویئ.
- ایا تاسو پوهیدئ؟ بروسلس سپراوتس له ویتامین C، A، او K ډک دي. پوتاشیم او فایبر هم پکې شته.

## ترکیب یعنی اجزاوي

- 4 د ډوډۍ خورلو کاشوغي غوري
- 2 د ډوډۍ خورلو کاشوغي سرکه
- 1/2 د چایو کاشوغي وچ اوریگانو
- 1/4 د چای کاشوغي مالگه
- 1/4 د چای کاشوغي تور مرچ
- 1 پوند بروسلس سپراوتس چې نیم توتې شوي وي
- 1 پوند سره کچالو چې په څلورو برخو توتې شوي وي
- 1 پیاز چې یو څه لوی لوی توتې شوی وي

## لارښوونې:

- 1 گام:** منقل تر 400° F پورې گرم کړئ. غوري، سرکه، اوریگانو، مالگه او تور مرچ پکې واچوئ.
- 2 گام:** بروسلس سپراوتس، کچالو او پیاز د غور او سرکې مخلوط له نیمایي سره گډ کړئ. پر بیکینگ پانه باندې یې واچوئ.
- 3 گام:** د 30 دقیقو لپاره یا تر هغهپاڅه کړئ چې قهوه یې شي، سبزیجات نیمایي سره جوش کړئ. له منقل یې وباسئ او پاتې غور او سرکې مخلوط یې په سر باندې واچوئ.