

# 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!

# Bắp cải tí hon và khoai tây nướng

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

## Nguyên liệu

- 4 thìa canh dầu
- 2 thìa canh giấm
- ½ thìa cà phê lá oregano khô
- ¼ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 1 pound bắp cải tí hon, cắt đôi
- 1 pound khoai tây đỏ, cắt thành 4
- 1 củ hành tây, cắt thành miếng

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Làm nóng lò ở nhiệt độ 400°F. Trộn đều dầu, giấm, lá oregano, muối và hạt tiêu đen.

**BƯỚC 2:** Trộn đều phần bắp cải, khoai tây và hành tây với một nửa hỗn hợp dầu và giấm. Đặt lên khay nướng.

**BƯỚC 3:** Nướng trong 30 phút hoặc cho đến khi hỗn hợp chuyển sang màu nâu, đảo phần rau phía dưới lên trên khi được nửa thời gian. Lấy ra khỏi lò và rưới phần dầu và giấm còn lại lên trên.



## BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Thay thế nguyên liệu:** Thử dùng với khoai lang, cà rốt hoặc bất kỳ loại bí ngoài mùa đông nào.
- **Bạn có biết?** Bắp cải tí hon chứa đầy đủ các loại vitamin A, C và K. Chúng còn chứa cả kali và chất xơ!