



# Eggplant with Sausage

Serves 4 | \$6.50

480 calories | 18g fat (4g sat fat) | 520mg sodium | 49g carbs | 7g fiber | 33g protein per serving

## Ingredients

- ½ lb. Italian Turkey Sausage
- 2 bell peppers
- 1 large onion
- 1 medium eggplant (1 lb.)
- 4 Tablespoons olive oil
- 2 Tablespoons tomato paste
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

1. Prepare your ingredients: remove the sausage from the casing by cutting a shallow slit down the center for the sausage and peeling off the casing, and break into small, bite-sized pieces, slice the peppers and onions, and chop eggplant into ½-inch pieces.
2. In a large skillet, heat 1 Tablespoon oil over medium heat until hot.
3. Sauté the sausage until lightly browned.
4. Remove the sausage from the skillet with a slotted spoon leaving the oil in the skillet.
5. Sauté the onions and peppers until lightly browned, then remove from skillet.
6. Heat the remaining 3 Tablespoons oil and sauté the eggplant until lightly browned.
7. Stir in the tomato paste to coat the eggplant.
8. Stir in ½ cup water and cook until eggplant is very tender, adding more water as needed.
9. Season with the salt and pepper.
10. Return the sausage, peppers and onions to the skillet and heat through.

Recipe Tips: You can use any color bell peppers. You can substitute zucchini for the eggplant. Use hot or sweet sausage for this dish.

[capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)

## Try This!

- Eggplant is a fiber filled vegetables that soaks up the flavor of any spice

## Make it A Meal

- Serve this dish with brown rice and a side salad or vegetables for a complete meal



FEEDING™  
AMERICA  
A member of



# Berenjena con salchicha

4 porciones | \$6.50

480 calorías | 18g grasa (4g grasa saturada) | 520mg sodio | 49g carbohidratos | 7g fibra | 33g proteína por porción

## Ingredientes

- ½ lb. de salchicha italiana
- 2 pimientos campana
- 1 cebolla grande
- 1 berenjena mediana (1lb.)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: Quite la cobertura donde viene envuelta la salchicha haciéndole un corte poco profundo en el centro y luego corte en pedazos pequeños, rebane los pimientos y la cebolla y corte la berenjena en pedacitos de ½ pulgada.
2. En un sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a fuego medio.
3. Saltee las salchichas hasta que estén doradas.
4. Remueva las salchichas con una espumadera para que deje el aceite en el sartén.
5. Saltee la cebolla y los pimientos hasta que estén dorados y remueva del sartén.
6. Caliente las 3 cucharadas restantes del aceite de oliva y saltee la berenjena hasta que esté dorada.
7. Añada la pasta de tomate encima de la berenjena.
8. Agregue ½ taza de agua y cocine hasta que la berenjena esté bien tierna, añada más agua si la necesita.
9. Sazone con sal y pimienta.
10. Incorpore las salchichas, los pimientos y la cebolla.

Consejos de cocina: Puede usar cualquier tipo de pimiento campana. Puede sustituir la berenjena con calabacines. Puede usar salchichas dulces o picantes para este plato.

## Intente!

- La berenjena es un vegetal con mucha fibra que absorbe el sabor de cualquier especia

## Hágalo en una cena

- Sirva este plato con arroz integral y una ensalada o vegetales para una comida completa

