

Dirty Rice with Salmon

Servings: 6

Diet: Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 medium onion, finely chopped
- 1 medium bell pepper, ribs and seeds removed, finely chopped
- 1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 (15 ounce) can kidney beans, no salt added, drained and rinsed
- 2 (5 ounce) cans salmon in water, no salt added, drained
- 4 cups brown rice, cooked
- Optional: crushed red pepper flakes and/or cayenne pepper

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large skillet over medium heat. When the oil is hot, add the onion, peppers, tomatoes, salt and black pepper. Add the optional red pepper flakes and/or cayenne pepper for a spicier dirty rice. Sauté for 5-7 minutes or until the veggies start to soften.

STEP 2: Add the beans and salmon. Allow to heat through about 1-2 minutes, stirring occasionally. Mix in the brown rice until combined.



QUICK TIPS

- **Try this!** Cook brown rice like pasta! Add brown rice, a pinch of salt and a bay leaf to a large pot of boiling water. Cook for 30 minutes or until desired tenderness, drain, cover and let sit for 5-10 minutes.
- **Ingredient Swap:** Not a fan of fish? Try canned chicken instead.

Per Serving: 340 Calories | 50g Carbs | 4g Total Sugar | 9g Fiber | 7g Fat (0.5g Sat Fat) | 19g Protein | 530 mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

أرز مع سمك السلمون

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



نصائح سريعة

- **جرب ما يلي!** يُطهى الأرز البني كما تُطهى المعكرونة! يُضاف الأرز البني ورشة ملح وورقة غار إلى قدر كبير من الماء المغلي. يُطهى لمدة 30 دقيقة أو حتى يتم الوصول إلى النضج المطلوب، ويُصفى ويُغطي ويُترك لمدة 5-10 دقائق.

- **المكونات القابلة للاستبدال:** في حال عدم توافر السمك، يمكن استخدام الدجاج المعبأ بدلاً من ذلك.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصلة حمراء صغيرة، مفرومة ناعماً
- 1 ثمرة فلفل متوسطة الحجم مع إزالة العروق والبذور ومفرومة بشكل ناعم
- 1 علبة طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 15 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 علبة حبوب فاصولياء الكلى (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 2 علبة سلمون في الماء (بحجم 5 أونصات)، بدون ملح مضاف ومصفاة
- 4 أكواب أرز بني مطبوخ
- اختياري: رقائق الفلفل الأحمر المسحوقة و/أو الفلفل الحار

إرشادات

- **الخطوة 1:** يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. عندما يسخن الزيت، يُضاف البصل والفلفل والطماطم والملح والفلفل الأسود. تُضاف رقائق الفلفل الأحمر الاختيارية و/أو الفلفل الحار للحصول على أرز أكثر توابلاً. يُقلى لمدة 5-7 دقائق أو حتى تبدأ الخضار في أن تصبح أكثر طراوة.
- **الخطوة 2:** تُضاف الفاصوليا والسلمون. يُترك ليسخن خلال حوالي 1-2 دقيقة مع التحريك من حين لآخر. يُخلط الأرز البني حتى يمتزج.