

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

የቆሽሽ ሩዝ ከሳልሙን ጋር

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ከግሉቲን-19

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 1 መካከለኛ የፈረንጅ ቃሪያ፣ ግንዳ
የተወገደለት እና ዘሮች እንዲረግፍ የተደረገ፣
በደቃቁ የተከተፈ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣
ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ቦሎቄ፣
ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ
የታጠበ
- 2 (ባለ 5 አውንስ) የታሽገ ሳልሙን በውሃ ውስጥ
ያለ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ
የተወገደ
- 4 ኩባያ ቡናማ ሩዝ፣ የበሰለ
- አማራጭ:- የተፈጨ የሚጥሚጣ ቃሪያ ብትን
እና/ወይም የካዩን ቃሪያ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ዘይቱ ሲሞቅ ሽንኩርት፣ ቃሪያ፣ ቲማቲም፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይጨምሩ። ሩዡን ለማቆሽሽ እንደ አማራጭ የተያዘውን የሚጥሚጣ ቃሪያ እና/ወይም የካዩን ቃሪያ ይጨምሩ። ከ 5-7 ደቂቃዎች ወይም አትክልቶቹ ለስላሳ እስኪሆኑ ድረስ ያብስሉት።

ደረጃ 2:- ባቄላ እና ሳልሙን ይጨምሩ። ከ 1-2 ደቂቃ ያህል እንዲበስል ይቀናቀሉት፣ አልፎ አልፎም ያማስሉት። ቡናማ ሩዝ እስኪቀላቀል ድረስ ያደባልቁት።



ፈጣን ጠቃሚ ምክሮች

- **ይህን ይሞክሩ!** ቡናማ ሩዝ እንደ ፖስታ ያብስሉ! የፈለ ውሃ በያዘ ትልቅ ድስት ውስጥ ቡናማ ሩዝ፣ ትንሽ ጨው እና የበርሻ ቅጠል ይጨምሩ። ለ 30 ደቂቃዎች ምግብ ያብስሉ ወይም ተፈላጊው የብስለት ደረጃ ላይ አስኪደርስ ድረስ፣ ፈሳሹን ያጠንፍቅ፣ ከዚያም ከ 5-10 ደቂቃ እንዲቀመጥ ያደርጉ።
- **ለቀያየር የሚችል ግብዓት:-** አሳ አይወዱም? በምትኩ የታሽገ የቆርቆሮ ዶሮ ይሞክሩ።