

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# برنج کثیف با ماهی قزل آلا

وعده ها: 6

رژیم: بدون گلوتن



## نکات سریع

- **این را امتحان کنید!** برنج قهوه ای را مانند پاستا بپزید! برنج قهوه ای، کمی نمک و یک برگ بو را به یک قابلمه بزرگ آب در حال جوش اضافه کنید. به مدت 30 دقیقه یا تا زمانی که نرم شود بپزید، آبکش کنید، روی آن را بپوشانید و بگذارید 5 تا 10 دقیقه بماند.
- **تعویض مواد:** طرفدار ماهی نیستی؟ به جای آن از کنسرو مرغ استفاده کنید.

## مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز متوسط، ریز خرد شده
- 1 فلفل دلمه ای متوسط، دنده ها و دانه ها برداشته شده، ریز خرد شده است
- 1 (15 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1/2 قاشق چای خوری نمک
- 1/4 قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده و آبکشی شود
- 2 (5 اونس) قوطی ماهی قزل آلا در آب، بدون نمک اضافه شده، آبکش شده
- 4 فنجان برنج قهوه ای، پخته شده
- اختیاری: تکه های فلفل قرمز خرد شده و/یا فلفل کاین

## دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. وقتی روغن داغ شد پیاز، فلفل، گوجه فرنگی، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید. برای برنج کثیف تر، تکه های فلفل قرمز اختیاری و/یا فلفل قرمز را اضافه کنید. 5-7 دقیقه یا تا زمانی که سبزیجات شروع به نرم شدن کنند تفت دهید.
- مرحله 2:** لوبیا و سالمون را اضافه کنید. اجازه دهید حدود 1-2 دقیقه گرم شود و هر از گاهی هم بزنید. برنج قهوه ای را با هم مخلوط کنید تا ترکیب شود.