

# 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)

# Dirty rice au saumon

Portions : 6

Régime alimentaire : Sans gluten

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon moyen, finement haché
- 1 poivron moyen, fibres et graines enlevées, finement haché
- 1 boîte de tomates en dés (15 onces), sans sel ajouté
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 1 boîte de haricots rouges (15 onces), sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 2 boîtes de saumon dans l'eau (5 onces), sans sel ajouté, égoutté
- 4 tasses de riz brun, cuit
- Facultatif : flocons de piment rouge broyés et/ou poivre de Cayenne

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Faites chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez l'oignon, les poivrons, les tomates, le sel et le poivre noir. Ajoutez les flocons de piment rouge et/ou le poivre de Cayenne pour obtenir un riz plus épicé. Faites revenir les légumes pendant 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le tout commence à ramollir.

**ÉTAPE 2 :** Ajoutez les haricots et le saumon. Laissez chauffer environ 1 à 2 minutes, en remuant de temps en temps. Incorporez le riz brun jusqu'à ce qu'il soit bien mélangé.



## CONSEILS PRATIQUES

- **Essayez ça !** Faites cuire le riz brun comme des pâtes ! Ajoutez le riz brun, une pincée de sel et une feuille de laurier dans une grande casserole d'eau bouillante. Faites cuire pendant 30 minutes ou jusqu'à la tendreté souhaitée, égouttez, couvrez et laissez reposer pendant 5 à 10 minutes.