

# 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)

# په سالمون کب سره ککړې وریجې

خوخله دې وړاندې شي: 6

غذا: له کلاتینو خالي



## چټکې لارښوونې

- **دا وازمویئ! قهوه يي وریجې د ماکارونیو په څېر پخې کړئ!** قهوه يي وریجې، یوه اندازه مالګه او د خلیج پاڼه د اوپشېدونکو اوبو په لوی لوبني کې واچوئ. د 30 دقیقو لپاره یا يې تر هغه وخته پخې کړئ چې مطلوب نرمښت ولري، اوبه يي وچې کړئ، پوښ کړئ او د 5-10 دقیقو لپاره پریردئ.

- **د اجزاو تعویض:** د کب مینوال نه یاست؟ پر ځای يي په قوټي کې اچول شوی چرګ وازمویئ.

## ترکیب یعنی اجزاوي

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري
- 1 دانه متوسط پیاز، ښه ټوټه شوی
- 1 دانه متوسط مرچ، پوست او تخمونه يي لري شوي او ښه ټوټه شوی وي
- 1 (15 اونسه) قوټي ټوټي شوي روميان، چې مالګه ونه لري
- 1/4 د چای کاشوغي مالګه
- 1/4 د چای کاشوغي تور مرچ
- 1 (15 اونسه) قوټی لوبیا، چې مالګه ونه لري
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري
- 1 دانه متوسط پیاز، ښه ټوټه شوی
- 1 دانه متوسط مرچ، پوست او تخمونه يي لري شوي او ښه ټوټه شوی وي
- 1 (15 اونسه) قوټي ټوټي شوي روميان، چې مالګه ونه لري
- 1/4 د چای کاشوغي مالګه
- 1/4 د چای کاشوغي تور مرچ

## لارښوونې:

- ګام:** غوري په منځنۍ تودوخې سره په کرایي کې گرم کړئ. کله چې غور گرم شي، پیاز، مرچ، روميان، مالګه او تور مرچ پکې اضافه کړئ. د مساله لرونکي ککړو وریجو لپاره د اختیاري سرو مرچو ټوټي او یا سره مرچ اضافه کړئ. د 5-7 دقیقو لپاره یا يې تر هغه پخې کړئ چې سبزیجات نرم شي پیل شي.
- ګام:** لوبیا او سالمون کب پکې واچوئ. شاوخوا 1-2 دقیقو لپاره تودوخه ورکړئ، کله ناکله يي وښوړوئ. قهوه يي وریجې پکې ګډې کړئ تر هغه چې سره ترکیب شي.