

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

Cơm “bần” cá hồi

Khẩu phần: 6

Chế độ ăn: Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu
- 1 củ hành vừa, băm nhỏ
- 1 quả ớt chuông vừa, bỏ cuống và hạt, băm nhỏ
- 1 hộp (15 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- ½ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 1 hộp (15 ounce) đậu thận, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 2 hộp (5 ounce) cá hồi ngâm nước, không muối, đổ phần nước ngâm
- 4 chén gạo lứt, nấu chín
- Tùy chọn: ớt đỏ nghiền và/hoặc ớt cayenne

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Khi dầu nóng, cho hành tây, ớt chuông, cà chua, muối và hạt tiêu đen vào. Thêm ớt bột đỏ và/hoặc ớt cayenne tùy chọn để món cơm trở nên cay hơn. Xào trong 5-7 phút hoặc cho đến khi rau bắt đầu mềm.

BƯỚC 2: Thêm đậu và cá hồi. Đun nóng trong khoảng 1-2 phút, thỉnh thoảng khuấy đều. Cho cơm gạo lứt vào và trộn đều tất cả nguyên liệu.



BÍ QUYẾT BỎ TÚI

- **Hãy thử ngay công thức này!** Nấu cơm gạo lứt như mì pasta! Cho gạo lứt, một chút muối và một lá nguyệt quế vào nồi nước sôi lớn. Nấu trong 30 phút hoặc cho đến khi đạt độ mềm mong muốn, vớt ra, đập nắp và để nghỉ trong 5-10 phút.
- **Thay thế nguyên liệu:** Bạn không thích ăn cá? Hãy thử sang gà đóng hộp nhé!