

Kale and Brown Rice Bowl with Peanut Sauce

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 teaspoon oil
- ½ small onion, chopped
- 4-5 cloves garlic, minced
- 1 bunch kale, stems removed, finely chopped
- ¼ cup peanut butter
- 1 teaspoon lime juice
- 1 teaspoon low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon vinegar
- 1 teaspoon maple syrup or honey (not vegan)
- ¼ teaspoon ground ginger
- 2 cups brown rice, cooked
- Optional: ¼ teaspoon cayenne pepper

Instructions

STEP 1: Heat oil in a medium pan over medium heat. Sauté onions until soft, about 5-10 minutes. Add the garlic and kale and cook until soft, about 5-10 minutes.

STEP 2: Meanwhile, in a small bowl, whisk together the peanut butter, lime juice, soy sauce, vinegar, maple syrup or honey, ginger and cayenne (if using). Add up to 4 tablespoons water until sauce is at desired thickness.

STEP 3: Divide the rice and kale mixture into 4 bowls. Drizzle with peanut sauce.



- **Make it Gluten-Free:** Use gluten-free soy sauce or tamari instead of regular soy sauce.
- **Did you know?** Kale is loaded with vitamins A, C, and, K which support immune function, vision, skin health, and bone strength.



Per Serving: 260 Calories | 33g Carbs | 4g Sugar | 4g Fiber | 12g Fat (2.5g Sat Fat) | 7g Protein | 330mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

የካሌ እና ቡናማ ሩዝ ገበታ በኦቶሎኒ ስጎ

የገበታው መጠን:- ለ 4 ሰው የሚበቃ **አመጋገብ:-** ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 የሻይ ማንኪያ ዘይት
- ½ ትንሽ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- ከ 4-5 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 ጭብጥ ካሌ ጎመን፣ ግንዱ የወጣለት፣ በደቃቁ የተከተፈ
- ¼ ኩባያ የኦቶሎኒ ቅቤ
- 1 የሻይ ማንኪያ የላይም ጭማቂ
- 1 የሻይ ማንኪያ ዝቅተኛ-ሶዲ የም የአኩሪ አተር ሶስ
- 1 የሻይ ማንኪያ ኮምጣጤ
- 1 የሻይ ማንኪያ የሜፕል ሲረፕ ወይም ማር (የቪጋን ያልሆነ)
- ¼ የሻይ ማንኪያ የተፈጨ ዝንጅብል
- 2 ኩባያ ቡናማ ሩዝ፣ የበሰለ
- አማራጮች:- ¼ የሻይ ማንኪያ ሚጥሚጣ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

- ደረጃ 1:-** መካከለኛ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ከ 5-10 ደቂቃ፣ ሽንኩርቱን ያብስሉት። ካሌ እና ነጭ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ከ 5-10 ደቂቃዎች ያብስሉት።
- ደረጃ 2:-** ይህ በእንዲህ እንዳለ፣ በትንሽ ሳህን ውስጥ የኦቶሎኒ ቅቤ፣ የላይም ጭማቂ፣ አኩሪ አተር፣ ኮምጣጤ፣ የሜፕል ሲረፕ ወይም ማር፣ ዝንጅብል እና ሚጥሚጣ (ከተጠቀሙ) ያዋህዱ። ስጎው የሚፈለገው ውፍረት ደረጃ ላይ እስኪደርስ ድረስ እስከ 4 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ይጨምሩ።
- ደረጃ 3:-** የካሌ እና ሩዝ ድብልቁን በ 4 ሰሀን ይከፋፍሉት። የኦቶሎኒ ስጎውን ያፍስሱበት።



- **ከግሉቲን-ነፃ ያድርጉት:-** ከተለመደው አኩሪ አተር ስጎ ይልቅ ከግሉቲን-ነፃ አኩሪ አተር ስጎ ወይም ታማሪ ስጎ ይጠቀሙ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** በቫይታሚን ኤ፣ ሲ እና ኬ የበለፀገ ሲሆን፣ በሽታ የመከላከል አቅምን፣ ዕይታን፣ የቆዳ ጤንነትን እና የአጥንት ጥንካሬን ያሻሽላል።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 260 ካሎሪ | 33g ካርቦት | 4g ስኳር | 4g አሰር | 12g ስብ (2.5g ሳቼሬት ድ ስብ) | 7g ፕሮቲን | 330mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።