

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.

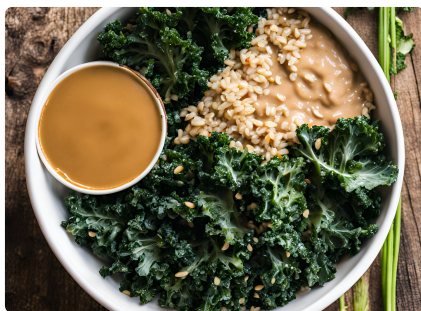
STEP 3: Divide the rice and kale mixture into 4 bowls. Drizzle with peanut sauce.



- **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



- **آن را بدون گلوتن بسازید:** ممکن استخام صلصه الصويا الخالية من الغلوتين أو التماري بدلا من صلصة الصويا العادية.
- **آیا میدانستید؟** کلم پیچ سرشار از ویتامین‌های A، C و K است که از عملکرد ایمنی، بینایی، سلامت پوست و استحکام استخوان‌ها حمایت می‌کنند.



کاسه کلم پیچ و برنج قهوه ای با سس بادام زمینی

4: وعدہ ہا:

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن

مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق چای خوری روغن
- ½ پیاز کوچک، خرد شده
- 4-5 حبه سیر، خرد شده
- 1 دسته کلم پیچ، ساقه ها برداشته شده، ریز خرد شده است
- ¼ فنجان کره بادام زمینی
- 1 قاشق چای خوری آبلیمو
- 1 قاشق چای خوری سس سویا کم سدیم
- 1 قاشق چای خوری سرکه
- 1 قاشق چایخوری شربت افرا یا عسل (غیر وگان)
- ¼ قاشق چایخوری زنجبیل آسیاب شده
- 2 فنجان برنج قهوه ای، پخته شده
- اختیاری: ¼ قاشق چای خوری فلفل کاین

دستور العمل ها

الخطوة 1: سخن الزيت في مقلاة متوسطة على نار متوسطة. يُقلّى البصل حتى يصبح طرياً، حوالي 5-10 دقائق. يُضاف الثوم واللفت ويُطهى حتى يصبح المزيج طرياً، حوالي 5-10 دقائق.

الخطوة 2: في هذه الأثناء، تُخفق زبدة الفول السوداني وعصير الليمون وصلصة الصويا والخل وشراب القيقب أو العسل والزنجبيل والكايين (في حالة الاستخدام) في وعاء صغير. يُضاف ما يصل إلى 4 ملاعق كبيرة من الماء حتى تصبح الصلصة بالكثافة المطلوبة.

الخطوة 3: يُقسَّم خليط الأرز واللفت إلى 4 أوعية. يُرش عليها صلصة الفول السوداني.