

Hearty Lentil Dahl

Servings: 5

Diet: Vegetarian, Vegan, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 medium onion, diced
- 5 cloves garlic, minced
- 2 teaspoons fresh ginger, minced
- 1 tablespoon tomato paste
- 4 teaspoons curry powder
- ½ teaspoon cumin
- ½ teaspoon salt
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1½ cups dried lentils or dried split peas, rinsed
- 3 cups vegetable broth, no salt added
- 1 (15 ounce) can light coconut milk
- Optional: ½ teaspoons of coriander and/or turmeric, bay leaf

Instructions

STEP 1: Heat oil over medium heat in a large pot. Add onions and cook until soft, about 5 minutes. Add garlic, ginger, tomato paste, curry powder, cumin, salt and optional spices and cook until fragrant, about 1 more minute.

STEP 2: Add diced tomatoes and cook until they begin to break down.

STEP 3: Add lentils, broth and coconut milk. Bring to a boil, then reduce heat to medium-low and simmer until desired consistency and lentils are soft, about 20-30 minutes. Serve with brown rice or naan.



- **Ingredient Swap:** If you don't have lentils on hand, try any other type of bean!
- **Nutrition Boost:** Add your favorite fresh, frozen or canned veggies and/or chickpeas for added nutrients.



Per Serving: 380 Calories | 58g Carbs | 8g Sugar | 13g Fiber | 10g Fat (4g Sat Fat) | 15g Protein | 410g Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Dahl de lentejas

Porciones: 5

Dieta: vegana, vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana, cortada en dados
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 4 cucharaditas de curry en polvo
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de sal
- 1½ tazas de lentejas secas, o guisantes partidos secos
- 3 tazas de caldo de verduras sin sal
- 1 lata (15 onzas) de leche de coco light
- Opcional: ½ cucharadita de cilantro y/o cúrcuma, hoja de laurel

Instrucciones

PASO 1: Calentar el aceite a fuego medio en una olla grande. Añadir las cebollas y cocinar hasta que estén suaves, unos 5 minutos. Añadir el ajo, el jengibre, la pasta de tomate, el curry en polvo, el comino, la sal y las especias opcionales y cocinar hasta que estén fragantes, aproximadamente 1 minuto más.

PASO 2: Añadir los tomates cortados en dados y cocinar hasta que empiecen a desintegrarse.

PASO 3: Añadir las lentejas, el caldo y la leche de coco. Llevar a ebullición, luego reducir el fuego a medio-bajo y cocer a fuego lento hasta que la consistencia deseada y las lentejas estén tiernas, unos 20-30 minutos. Servir con arroz integral o naan.



- **Cambio de Ingredientes:** Si no tienes lentejas a mano, ¡prueba con cualquier otro tipo de legumbre!
- **Refuerzo nutricional:** Añade tus verduras frescas, congeladas o enlatadas favoritas y/o garbanzos para añadir nutrientes.



Por Porción: 380 Calorías | 58g Carbohidratos | 8g Azúcar | 13g Fibra | 10g Grasa (4g Grasa Saturada) | 15g Proteína | 410g Sodio
Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes