

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

دال عدس دلچسب

وعده ها: 5

رژیم: وگان، گیاهخوار و بدون گلوتن



• **تعویض مواد:** اگر عدس دم دست ندارید، هر نوع لوبیای دیگری را امتحان کنید!

• **تقویت تغذیه:** برای افزودن مواد مغذی، سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده و/یا نخود مورد علاقه خود را اضافه کنید.



مواد تشکیل دهنده

- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1 عدد پیاز متوسط، خرد شده
- 5 حبه سیر، خرد شده
- 2 قاشق چایخوری زنجبیل تازه، خرد شده
- 1 قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی
- 4 قاشق چایخوری پودر کاری
- ½ قاشق چایخوری زیره
- ½ قاشق چای خوری نمک
- 1 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- ½ پیمانه عدس خشک یا نخود فرنگی خشک، شسته شده
- 3 فنجان آب سبزیجات بدون نمک
- 1 قوطی (15 اونس) شیر نارگیل روشن کننده
- اختیاری: ½ قاشق چایخوری گشنیز و/یا زردچوبه، برگ بو

دستورالعمل ها

مرحله 1: روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز را اضافه کنید و حدود 5 دقیقه تفت دهید تا نرم شود. سیر، زنجبیل، رب گوجه فرنگی، پودر کاری، زیره، نمک و ادویه های اختیاری را اضافه کنید و حدود 1 دقیقه دیگر بپزید تا معطر شوند.

مرحله 2: گوجه فرنگی های خرد شده را اضافه کنید و تا زمانی که شروع به له شدن کنند، بپزید.

مرحله 3: عدس، آب گوشت و شیر نارگیل را اضافه کنید. بگذارید بجوشد، سپس حرارت را کم کنید و حدود 20-30 دقیقه بجوشانید تا به غلظت دلخواه برسد و عدس ها نرم شوند. با برنج قهوه ای یا نان سرو کنید.

در هر وعده: 380 کالری | 58 گرم کربوهیدرات | 8 گرم شکر | 13 گرم فیبر | 10 گرم چربی (4 گرم چربی اشباع) | 15 گرم پروتئین | 410 میلی گرم سدیم

برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید