

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Đậu lăng nấu cà ri kiểu Ấn

**Khẩu phần:** 5

**Chế độ ăn:** Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

## Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu
- 1 củ hành vừa, thái hạt lựu
- 5 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 thìa cà phê gừng tươi băm nhuyễn
- 1 thìa canh sốt cà chua cô đặc
- 4 thìa cà phê bột cà ri
- ½ thìa cà phê thì là
- ½ thìa cà phê muối
- 1 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- 1½ chén đậu lăng khô hoặc đậu Hà Lan tách đôi khô, đã rửa sạch
- 3 chén nước dùng rau củ, không thêm muối
- 1 hộp nước cốt dừa ít béo (khoảng 15 ounce)
- Tùy chọn: ½ thìa cà phê bột nghệ và/hoặc bột nghệ, lá nguyệt quế

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Thêm hành tây và đun cho đến khi mềm, khoảng 5 phút. Tiếp tục cho tỏi, gừng, sốt cà chua, bột cà ri, thì là, muối và các gia vị tùy chọn vào, đảo đều khoảng 1 phút cho thơm.

**BƯỚC 2:** Thêm cà chua cắt hạt lựu, nấu đến khi cà chua mềm ra.

**BƯỚC 3:** Cho đậu lăng, nước dùng rau củ và nước cốt dừa vào nồi. Đun sôi rồi hạ nhỏ lửa xuống mức trung bình-thấp, ninh liu riu khoảng 20-30 phút đến khi đậu mềm và món ăn sánh lại theo ý thích. Thường thức cùng cơm gạo lứt hoặc bánh naan Ấn Độ.



- **Thay thế nguyên liệu:** Nếu không có đậu lăng, bạn có thể thay bằng các loại đậu khác!
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm rau củ tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp và/hoặc đậu gà vào nấu cùng để bổ sung dinh dưỡng.



Trong mỗi khẩu phần: 380 Calo | 58g Tinh bột | 8g Đường | 13g Chất xơ | 10g Chất béo (4g Chất béo bão hòa) | 15g Protein | 410mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)