

Lentil Curry with Yogurt Sauce

Servings: 6

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 cup uncooked brown or green lentils
- 2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- ½ teaspoon salt
- ½ cup plain low-fat yogurt
- 2 tablespoons oil
- ½ cup fresh cilantro, chopped
- 1 large onion, chopped
- 3 cups cooked rice
- 3 cloves garlic, minced
- Optional: 1 bay leaf
- 2 tablespoons curry powder

Instructions

STEP 1: Bring about 6 cups of water to a boil over high heat in a medium pot. Add the lentils and optional bay leaf. Reduce heat to medium-low and simmer until lentils are tender, about 20 minutes. Drain and mix in salt.

STEP 2: Heat oil in a large pan over medium heat. Add the onions and cook until soft, about 5 minutes. Stir in the garlic and curry powder. Cook for 30 seconds. Stir in the tomatoes with juice. Add the cooked lentils and simmer until thickened.

STEP 3: In a small bowl, combine the yogurt and cilantro. Spoon yogurt sauce on top.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh, soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did You Know?** Lentils are an excellent source of plant-based protein and fiber.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Curry de lentejas con salsa de yogur

Porciones: 6

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 taza de lentejas marrones o verdes crudas
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla grande, picada
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 2 latas (14.5 onzas) de tomates en cubos, sin sal agregada
- ½ vaso de yogur natural bajo en grasa
- ½ taza de cilantro fresco, picado
- 3 tazas de arroz cocido
- Opcional: 1 hoja de laurel

Instrucciones

PASO 1: Coloque aproximadamente 6 tazas de agua en una olla mediana a fuego alto y lleve a ebullición. Agregue las lentejas y opcionalmente una hoja de laurel. Cocine a fuego medio-bajo hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente por 20 minutos. Escorra las lentejas, agregue sal y mezcle.

PASO 2: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que se ablande, aproximadamente por 5 minutos. Incorpore el ajo y el curry en polvo. Cocine durante 30 segundos. Incorpore los tomates con su jugo. Agregue las lentejas cocinadas y cocine hasta lograr una consistencia espesa.

PASO 3: En un bol pequeño, mezcle el yogur con el cilantro. Coloque una cucharada de salsa de yogur encima de la preparación.



- **Reduzca el desperdicio de alimentos:** Al utilizar hierbas frescas y suaves, también utilice los tallos. ¡Tienen el mismo gusto que las hojas, pero con una textura crujiente!
- **¿Sabía qué?** Las lentejas son una excelente fuente de proteína de origen vegetal y de fibra.



Por porción: 340 calorías | 58 g carbohidratos | 6 g azúcar | 9 g fibra | 7 g grasa (1 g grasa saturada) | 13 g proteína | 420 mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes