

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.



የምስር ከሪ በእርሻ ሶስ

የገባታው መጠን:- ለ 6 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1 ኩባያ ያልበሰለ ቡናማ ወይም አረንጓዴ ምስር
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ትልቅ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የካሪ ዱቄት
- 2 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1/2 ኩባያ ንፁህ እርሻ፣ ዝቅተኛ ስብ
- 1/2 ኩባያ ፍሬሽ የድንብላል ቅጠል፣ የተከተፈ
- 3 ኩባያ የበሰለ ሩዝ
- አማራጮች:- 1 የቤይ ቅጠል

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1: ኩባያ ውሃ ወደ መካከለኛ ድስት ውስጥ በመጨመር በከፍተኛ የሙቀት መጠን ያፍሉት። ምስር እና እንዳማራጭ የቤይ ቅጠል ይጨምሩ። እሳቱን ወደ መካከለኛ-ዝቅተኛ መጠን ይቀንሱ እና ምስሩ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ለ 20 ደቂቃ ያብስሉት። ያጠናፍቃት እና ከጨው ጋር ይቀላቅሉት።

ደረጃ 2: በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት። ነጭ ሽንኩርቱን እና የካሪ ዱቄቱን ይቀላቅሉ። ለ 30 ሰከንዶች ያብስሉት። ተማቲሙን ከነጅሱ ጨምረው ያማስሉት። የበሰለውን ምስር ይጨምሩ እና ወፈር እስኪል ድረስ ቀስ ብለው ያብስሉት።

ደረጃ 3: በትንሽ ጎድጓዳ ሰሀን፣ እርሻ እና የድንብላል ቅጠሉን ይቀላቅሉ። የእርሻ ድብልቁን በማንኪያ ከምግቡ ላይ ይጨምሩ።



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ፍሬሽ ለስላሳ ማጣፈጫ እፅዋትን በሚጠቀሙበት ጊዜ፣ ግንደቹንም ይጠቀሙ። ከቅጠሎች ጋር ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው፣ ኩርሽም የሚል ተጨማሪ ይዘት ይሰጣል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ምስር በእፅዋት ፕሮቲን እና ፋይበር የበለፀገ ነው።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 340 ካሎሪዎች | 58g ካርቦች | 6g ስኳር | 9g አሰር | 7g ስብ (1g ሳቼሬት ድ ስብ) | 13g ፕሮቲን | 420mg ሶዲየም

ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።