

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

کاری عدس با سس ماست

وعده ها: 6

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



- **کاهش ضایعات مواد غذایی:** هنگام استفاده از گیاهان نرم تازه، از ساقه ها نیز استفاده کنید. آنها طعمی مشابه برگ ها با ترد اضافه دارند!

- **آیا میدانستید؟** عدس منبع عالی پروتئین گیاهی و فیبر است.



مواد تشکیل دهنده

- 1 پیمانه عدس قهوه ای یا سبز نپخته
- ½ قاشق چای خوری نمک
- 2 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز متوسط، خرد شده
- 3 حبه سیر، خرد شده
- 2 قاشق غذاخوری پودر کاری
- 2 (14.5 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک
- 1 فنجان ماست ساده، کم چرب
- ½ فنجان ریحان تازه، خرد شده
- 3 پیمانه برنج پخته
- اختیاری: 1 برگ بو

دستورالعمل ها

- مرحله 1:** حدود 6 پیمانه آب را در یک قابلمه متوسط روی حرارت زیاد بجوشانید. عدس و برگ بو (اختیاری) را اضافه کنید. حرارت را به متوسط رو به پایین کاهش دهید و حدود 20 دقیقه بجوشانید تا عدس ها نرم شوند. آبکش کنید و با نمک مخلوط کنید.
- مرحله 2:** 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 و پودر کاری را اضافه کرده و هم بزنید. به مدت 30 ثانیه بپزید. گوجه فرنگی ها را با آبمیوه مخلوط کنید. عدس پخته شده را اضافه کنید و بجوشانید تا غلیظ شود.
- مرحله 3:** در یک کاسه کوچک، ماست و گشنیز را با هم مخلوط کنید. سس ماست را روی آن بریزید.

در هر وعده: 340 کالری | 58 گرم کربوهیدرات | 6 گرم شکر | 9 گرم فیبر | 7 گرم چربی (1 گرم چربی اشباع)
13 گرم پروتئین | 420 میلی گرم سدیم

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