

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.



كاري العدس مع صلصة الزبادي

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين



- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً. تتمتع بنفَس نكهات الأوراق وتضيف كذلك قرمشة
- **هل تعلم؟** يُعد العدس مصدراً ممتازاً للبروتين والألياف النباتية.



المقادير

- 1 كوب عدس بني أو أخضر غير مطبوخ
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصلة الكبيرة مقطعة
- 3 فص ثوم مفروم
- 2 ملعقة كبيرة مسحوق الكاري
- 2 علب طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- ½ كوب زبادي عادي منخفض الدهون
- ½ كوب من الكزبرة الطازجة المفرومة
- 3 أكواب أرز بني مطبوخ
- اختياري: 1 ورقة غار

إرشادات

- الخطوة 1:** يُغلى حوالي 6 أكواب من الماء على نار عالية في وعاء متوسط الحجم. يُضاف العدس وورق الغار الاختياري. تُخفف الحرارة لتصبح متوسطة إلى منخفضة، ثم تترك على نار خفيفة حتى ينضج العدس، أي لمدة 20 دقيقة تقريباً. تُصفى ثم تخلط بالملح.
- الخطوة 2:** يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى حتي يصبح طرياً، أي لحوالي 5 دقائق. يُضاف الثوم ومسحوق الكاري. يُطهى لمدة 30 ثانية. تُضاف الطماطم مع العصير. يُضاف العدس المطبوخ، ثم يُترك على نار خفيفة حتى يصبح سميكاً.
- الخطوة 3:** تُخلط الزبادي والكزبرة في وعاء صغير. تُوضع صلصة الزبادي في الأعلى.

ه هر خُل وِراندې كولو كې: 340 كالوري | 58 غرامه كاربوهايډريټ | 6 غرامه بوره | 9 غرامه فايبر | 7 غرامه غور (1 غرامه مشبوع غور)

| 13 غرامه پروټين | 420 ملي غرامه سوډيم

د لا زياتو تركيبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وكړئ