

# 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.



# Đậu lăng nấu cà ri ăn kèm sốt sữa chua

**Khẩu phần:** 6

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

## Nguyên liệu

- 1 chén đậu lăng nâu hoặc xanh, chưa nấu chín
- ½ thìa cà phê muối
- 2 thìa canh dầu
- 1 củ hành tây lớn, thái nhỏ
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 2 thìa canh bột cà ri
- 2 hộp (14,5 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối
- ½ chén sữa chua nguyên chất ít béo
- ½ chén rau mùi tươi, thái nhỏ
- 3 chén cơm
- Tùy chọn: 1 lá nguyệt quế

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Cho khoảng 6 chén nước vào nồi cỡ trung bình và đun sôi trên lửa to. Cho đậu lăng và lá nguyệt quế tùy ý vào nồi. Hạ nhỏ lửa, ninh liu riu khoảng 20 phút cho đến khi đậu mềm. Đổ bỏ nước, thêm muối vào trộn đều.

**BƯỚC 2:** Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Thêm hành tây và đun cho đến khi mềm, khoảng 5 phút. Thêm tỏi và bột cà ri. Nếu trong khoảng 30 giây. Cho cà chua cùng phần nước trong hộp vào, đảo đều. Thêm đậu lăng đã nấu chín vào, tiếp tục đun liu riu cho đến khi hỗn hợp sánh lại.

**BƯỚC 3:** Trộn đều sữa chua và rau mùi (ngò ri) trong một bát nhỏ. Cho sốt sữa chua lên trên món đậu lăng.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó. Hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn.
- **Bạn có biết?** Đậu lăng là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ rất tốt cho sức khỏe.



Trong mỗi khẩu phần: 340 Calo | 58g Tinh bột | 6g Đường | 9g Chất xơ | 7g Chất béo (1g Chất béo bão hòa) | 13g Protein | 420mg Natri  
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)