

Rajma Masala (Kidney Bean Curry)

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 onion, diced
- ½ tablespoon fresh ginger, grated or powder
- ½ tablespoon fresh garlic, minced or powder
- 1 (15 ounce) can kidney beans, no salt added, drained and rinsed
- 1 (14.5 ounce) can crushed tomatoes, no salt added
- ½ tablespoon cumin
- 1 tablespoon garam masala
- Optional: 1 teaspoon red pepper flakes, chopped cilantro

Instructions

STEP 1: Add oil, onions, ginger and garlic to a large pan over medium-high heat. Cook until onions are translucent, about 5 minutes.

STEP 2: Add the kidney beans, tomatoes, cumin, garam masala and optional red pepper flakes. Cook for 5 minutes or until heated through.

STEP 3: Top with optional cilantro, and serve warm.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Ingredient Swap:** Any beans will work. Try black, pinto or kidney.
- **Did You Know?** Beans are a great source of plant protein and fiber.



Per Serving: 170 Calories | 27g Carbs | 8g Sugar | 9g Fiber | 4g Fat (0.5g Sat Fat) | 8g Protein | 330mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

راجما ماسالا (كارى الفاصوليا)

وجبة تكفي: 4

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 بصلة مقطعة إلى مكعبات
- 1 ½ ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور أو المسحوق
- 1 ½ ملعقة كبيرة من الثوم المفروم أو المسحوق
- 1 علبه حبوب فاصولياء الكلى (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- 1 علبه طماطم مهروسة (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- ½ ملعقة كمون
- 1 ملعقة كبيرة جارام ماسالا
- 1 ½ ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر، الكزبرة المفرومة

إرشادات

الخطوة 1: يُضاف الزيت والبصل والزنجبيل والثوم إلى مقلاة كبيرة على نار متوسطة إلى عالية الحرارة. يُطهى حتى يصبح البصل شفافاً، أي لمدة 5 دقائق تقريباً.

الخطوة 2: تُضاف الفاصوليا والطماطم والكمون والجرام ماسالا ورقائق الفلفل الأحمر الاختيارية. تُطهى لمدة 5 دقائق أو حتى تسخن تماماً.

الخطوة 3: يُزيّن بالكزبرة الاختيارية، ثم تقدّم دافئة.

• **نصيحة للتسوق:** يجب اختيار الأطعمة المعلّبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%.

• **المكونات القابلة للاستبدال:** يمكن استخدام أي نوع من الفاصوليا. يمكن تجربة الفاصولياء السوداء أو البينتو أو الكلىة.

• **هل تعلم؟** الفاصوليا مصدر رائع للبروتين النباتي والألياف.



لكل وجبة: 170 سعرة حرارية | 27 جرام كربوهيدرات | 8 جرام سكر | 9 جرام ألياف | 4 جرام دهون (0.5 جرام دهون) | 8 جرام بروتين | 330 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes