

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

Rajma Masala (curry de haricots rouges)

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon, coupé en dés
- 1½ cuillère à soupe de gingembre frais, râpé ou en poudre
- ½ cuillère à soupe d'ail frais, haché ou en poudre
- 1 boîte (15 onces) de haricots rouges, sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1 boîte (14,5 onces) de tomates écrasées, sans sel ajouté
- ½ cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- Facultatif : 1 cuillère à café de flocons de piment rouge, coriandre hachée

Instructions

ÉTAPE 1 : Ajoutez l'huile, les oignons, le gingembre et l'ail dans une grande poêle à feu moyen-vif. Faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides, environ 5 minutes.

ÉTAPE 2 : Ajoutez les haricots rouges, les tomates, le cumin, le garam masala et, si vous le souhaitez, des flocons de piment rouge. Faites cuire pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

ÉTAPE 3 : Garnissez de coriandre (optionnel) et servez chaud.



- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 %
- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent. Essayez les noir, les pinto ou les kidney.
- **Le saviez-vous ?** Les haricots sont une excellente source de protéines végétales et de fibres.



Par portion : 170 calories | 27 g de glucides | 8 g de sucre | 9 g de fibres | 4 g de lipides (0,5 g de lipides saturés)
| 8 g de protéines | 330 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes