

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 مصالحه (د سور لوبيا کړي)

څو ځله دې وړاندې شي: 4 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او ګلوټېن نه لرونکي

ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 متوسط پیاز، باریک پرې شوی
- 1 ½ کاشوغه تازه ادرك، رنده شوی یا پودر
- 1 ½ کاشوغه تازه هوږه، میډه شوې یا پودر
- 1 (15 اونس) قوطی لوبیا، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتېل شوې وي
- 1 (14.5 اونس) قوطی میډه شوې رومیان، بې له مالګې
- ½ کاشوغه زیره
- 1 کاشوغه ګرام مصالحه
- اختیاري: 1 چمچه سور مرچ ټوټې ریز ریز شوی کجوره (ګشنیز)



- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه! مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېل تر 40% پورې مالګین شيان را کموي.
- **المكونات القابلة للاستبدال:** هر ډول لوبیا کار کوي. توره لوبیا، پینټو لوبیا یا سره لوبیا وازموي.
- **هل تعلم؟** لوبیا د نباتي پروټینو او فايبر غوره سرچینه.



لارښوونې

- ګام 1:** یو لوی پین د منځني لور تودوښت لاندې تود کړئ. تېل، پیاز، ادرك او هوږه پکې واچوئ. شاوخوا 5 دقیقې یې پخ کړئ، تر څو پیاز شفاف شي.
- ګام 2:** سره لوبیا، رومیان، زیره، ګرام مصالحه او اختیاري سور مرچ ټوټې ور اضافه کړئ. شاوخوا 5 دقیقې یې پخ کړئ یا تر څو ښه تود شي.
- ګام 3:** په سر باندې اختیاري کجوره (ګشنیز) وشینده، او تود یې وړاندې کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 170 کالوري | 27 ګرامه کاربوهايډرېټ | 8 ګرامه بوړه | 9 ګرامه فايبر | 4 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ) | 8 ګرامه پروټين | 330 ملی ګرامه سوډيم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ