

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

Đậu đỏ nấu cà ri kiểu Ấn (Rajma Masala)

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành tây, thái hạt lựu
- 1½ thìa canh gừng tươi băm hoặc bột gừng
- ½ thìa canh tỏi băm hoặc bột tỏi
- 1 hộp (15 ounce) đậu thận, không muối, đổ phần nước ngâm và rửa sạch
- 1 hộp (14,5 ounce) cà chua nghiền, không muối
- ½ thìa canh bột thì là
- 1 thìa canh bột gia vị garam masala
- Tùy chọn: 1 thìa cà phê ớt khô xay, rau mùi (ngò ri) tươi băm nhỏ

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho dầu, hành tây, gừng và tỏi vào chảo lớn, xào trên lửa vừa-lớn. Xào khoảng 5 phút đến khi hành chuyển màu trong.

BƯỚC 2: Thêm đậu đỏ, cà chua, thì là, garam masala và ớt khô tùy chọn. Nấu trong 5 phút hoặc cho đến khi món ăn nóng và sánh lại.

BƯỚC 3: Rắc rau mùi (ngò ri) tươi lên trên nếu thích. Dùng nóng.



- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%.
- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được. Hãy thử đậu đen, đậu pinto hoặc đậu thận.
- **Bạn có biết?** Đậu là nguồn cung cấp protein thực vật và chất xơ dồi dào.



Trong mỗi khẩu phần: 170 Calo | 27g Tinh bột | 8g Đường | 9g Chất xơ | 4g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 8g Protein | 330mg Natri

Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes