

Chickpea Stew

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 3 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon red pepper flakes
- 1 teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon salt
- Black pepper to taste
- 1 cup orange juice
- 2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- 2 (15 ounce) cans chickpeas, no salt added, rinsed and drained
- 3 cups cooked brown rice

Instructions

STEP 1: Heat oil over medium-low heat in a large pan. Add the garlic, red pepper flakes, thyme, salt and black pepper. Cook and stir for 1 minute, being careful not to burn the garlic.

STEP 2: Add the orange juice, tomatoes, and chickpeas. Increase the heat to medium-high and bring the stew to a boil.

STEP 3: Reduce the heat and simmer until the stew thickens, about 10 minutes. Serve with brown rice.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce salt content up to 40%!
- **Try This!** Cook brown rice like pasta. Add brown rice, a pinch of salt and a bay leaf to a large pot of boiling water. Cook for 30 minutes or until desired tenderness. Drain, cover and let sit for 5-10 minutes.



Per Serving: 340 Calories | 57g Carbs | 7g Sugar | 9g Fiber | 8g Fat (1g Sat Fat) | 11g Protein | 430mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

يخنة الحمص

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: نباتي كامل، نباتي وخالي من الغلوتين



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

• **جرب ما يلي!** يُطهى الأرز البني كما تُطهى المعكرونة. يُضاف الأرز البني ورشة ملح وورقة غار إلى قدر كبير من الماء المغلي. يُطبخ لمدة 30 دقيقة أو حتي تصل إلى درجة النضج المطلوبة. تصفى، وتغطى، وتترك لمدة 5-10 دقائق.



المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 3 فص ثوم مفروم
- 1/2 ملعقة صغيرة رقائق فلفل أحمر
- 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- فلفل أسود حسب الرغبة
- 1 كوب عصير برتقال
- 2 علب طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 14.5 أونصة)، بدون إضافة ملح
- 2 علبة (15 أونصة) من الحمص، بدون ملح، مغسولتان ومصفتان.
- 3 أكواب أرز بني مطبوخ

إرشادات

الخطوة 1: سخن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة منخفضة. يُضاف الثوم، رقائق الفلفل الأحمر، الزعتر، الملح، والفلفل الأسود. يُشوّح الثوم ويُحرك لمدة دقيقة واحدة، مع الحرص على عدم حرقه.

الخطوة 2: يُضاف عصير البرتقال والطماطم والحمص. تُرفع الحرارة من درجة متوسطة إلى مرتفعة ويُترك الحساء حتى يغلي.

الخطوة 3: تخفّف الحرارة وتُترك على نار هادئة حتى تصبح اليخنة كثيفة، لمدة 10 دقائق تقريباً. يُقدّم مع الأرز البني.