

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

የሽምብራ ወጥ

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- ½ የሻይ ማንኪያ ሽርክት የተፈጨ ሚጥሚጣ/በርበሬ
- 1 የሻይ ማንኪያ የደረቀ ታይም
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ለጣዕም ቁንዶ በርበሬ
- 1 ኩባያ ብርቱካን ጭማቂ
- 2 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 2 (15 አውንስ) ጣሳዎች ሽንብራ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ የተለቀለቀ እና የተንጠፈጠፈ
- 3 ኩባያ የበሰለ ቡናማ ሩዝ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ጥደው ያሙቁት። ነጭ ሽንኩርት፣ ቀይ በርበሬ ሽክሽክ፣ ጦሰኝ፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይጨምሩ። ነጭ ሽንኩርቱ እንዲቃጠል ጥንቃቄ በማድረግ ለ 1 ደቂቃ ያብሱ እና ያማሱ።

ደረጃ 2:- የብርቱካን ጭማቂ፣ ቲማቲም እና ሽንብራ ይጨምሩ። ሙቀቱን ወደ መካከለኛ-ከፍ ያድርጉ እና ወጡ እንዲበሰል ያድርጉ።

ደረጃ 3:- ሙቀቱን ይቀንሱ እና ወጡ እስኪወፍር ድረስ ለ 10 ደቂቃዎች ያህል ያንተክትኩት። ከቡናማ ሩዝ ጋር ያቅርቡ።



- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል በማጠናቀቅ እና በማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ማድረግ ይቻላል!
- **ይህን ይሞክሩ!** ቡናማ ሩዝ እንደ ፓስታ ያብሰሉ። የፈለ ውሃ በያዘ ትልቅ ድስት ውስጥ ቡናማ ሩዝ፣ ትንሽ ጨው እና የበርቶች ቅጠል ይጨምሩ። ለ 30 ደቂቃዎች ወይም እስከሚፈለጉት ልስላሴ ድረስ ያብሰሉት። ያጥልሉ፣ ይክደኑ እና ከ 5-10 ደቂቃዎች እንዲቀመጥ ያድርጉ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 80 ካሎሪዎች | 12g ካርቦች | 7g ስኳር | 4g አሰር | 3g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 2g ፕሮቲን | 270mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ