

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

د نخودو قورمه

څو ځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټېن نه لرونکي



- **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه/مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتېځل تر 40% پورې مالګین شيان را کموي!

- **دا وازموي!** قهوه يي وريچې د ماکارونیو په څېر پخې کړئ. قهوه يي وريچې، یوه اندازه مالګه او د خلیج پاڼه د اوښېدونکو اوبو په لوی لوبښي کې واچوئ. شاوخوا 30 دقیقې يې پخ کړئ یا ترڅو د خوښي وړ سختوالی ترلاسه کړي. اوبه يې وچې کړئ او ویې پوښئ او دغه راز د 5-10 دقیقو لپاره يې پرېږدئ.



ترکیب یعنې اجزاوې

- 2 د ږوږۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 3 پلي هوږه، ټوټه شوې
- 1/2 د چایو کاشوغه د سرو مرچکو ټوټې
- 1 د چایو کاشوغه وچ شوی تایم بوټی
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- د ذایقې لپاره تور مرچ
- 1 پیاله د نارنج جوس
- 2 (14.5 اونس) قوطۍ پرې شوې تماتې، بې له مالګې
- 2 (15 اونس) قوطۍ نخود، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتېځل شوې وي
- 3 پیالې پخې شوې قهوه يي وريچې

لارښوونې

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ کمې تودوخې سره په لوی لوبښي کې گرم کړئ. هوږه، د سرو مرچکو ټوټې، بارتنگ، مالګه او تور مرچ پکې اضافه کړئ. د 1 دقیقې لپاره یې پاخه او ولړئ، خو پام مو ونیسئ چې هوږه ونه سوځوئ.
- ګام 2:** یضاف عصیر البرتقال والطماطم والحمص. ترفع الحرارة من درجة متوسطة إلى مرتفعة ویتړک الحساء حتی یغلي.
- ګام 3:** تودوخه یې راکمه کړئ او کله ناکله تر هغه ولړئ چې قورمه نرۍ شي، تقریباً 10 دقیقې. له نسواري رنگه وریجو سره یې خوراک ته وړاندې کړئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 80 کالوري 12 | ګرامه کاربوهایډرېټ 7 | ګرامه بوږه 4 | ګرامه فايبر 3 | ګرامه غوړ (0 ګرامه مشبوع غوړ)

2 | ګرامه پروټین 270 | ملی ګرامه سوډیم

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