

Lemony Lentil Salad with Herbed Yogurt

Servings: 4

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1½ cups uncooked brown or green lentils
- ½ teaspoon salt, divided
- 1 cucumber, peeled, seeded and chopped
- 1 small red onion, finely chopped
- 2 cups parsley or cilantro, finely chopped, divided
- 2 tablespoons oil
- 2 lemons juiced, divided, or 4 tablespoons vinegar, divided
- ¼ teaspoon black pepper
- 1 cup plain low-fat yogurt
- ¼ teaspoon ground cumin or chili pepper
- Optional: 1 bay leaf

Instructions

STEP 1: Bring about 6 cups of water to a boil over high heat in a medium pot. Add the lentils and optional bay leaf. Reduce heat to medium-low and simmer until lentils are tender, about 20 minutes. Drain and mix in ¼ teaspoon salt.

STEP 2: In a medium bowl, combine the lentils, cucumber, onion, half the parsley or cilantro, oil, half the lemon juice, remaining salt and black pepper. Divide the lentils evenly into four bowls.

STEP 3: In a small bowl, combine the yogurt, cumin or chili pepper, remaining parsley and lemon juice with 2 tablespoons of water. Spoon yogurt sauce on top.



- **Reduce Food Waste:** When using fresh soft herbs, use the stems, too. They have the same flavor as the leaves with added crunch!
- **Did You Know?** Lentils are an excellent plant-based source of protein and fiber.



Per Serving: 400 Calories | 62g Carbs | 7g Sugar | 15g Fiber | 8g Fat (1.5g Sat Fat) | 21g Protein | 350mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ባለ ሎሚ ጣዕም የምስር ሳላድ የቅጠላ ቅጠል ማጣፈጫ ከተጨመረበት እርጎ ጋር

የገባታው መጠን:- 4

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 1½ ኩባያ ያልበሰለ ቡናማ ወይም አረንጓዴ ምስር
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው፣ ለሁለት የተከፈለ
- 1 ኪያር፣ ተልጦ ከውስጡ ያለው ፍሬው የተወገደ እና የተከተፈ
- 1 ትንሽ ቀይ ሽንኩርት፣ በደቃቁ የተከተፈ
- 2 ኩባያ ፓርስሊ ወይም የድምብላል ቅጠል፣ በደቃቁ የተከተፈ፣ ለሁለት የተከፈለ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 2 ሎሚ የተጨመቀ፣ የተከፈለ፣ ወይም 4 የሾርባ ማንኪያ ኮምጣጤ፣ ለሁለት የተከፈለ
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 1 ኩባያ ንፁህ እርጎ፣ ዝቅተኛ ስብ
- ¼ የሻይ ማንኪ የተፈጨ ከሙን ወይም ሚጥሚጥ
- አማራጮች:- 1 የቤይ ቅጠል



- **የሚወገድ ተረፈ ምግብን መቀነስ:-** ፍሬሽ ለስላሳ ማጣፈጫ እፅዋትን በሚጠቀሙበት ጊዜ፣ ግንደቸንም ይጠቀሙ። ከቅጠሎች ጋር ተመሳሳይ ጣዕም አላቸው፣ ኩርሽም የሚል ተጨማሪ ይዘት ይሰጣል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ምስር በአትክልት ላይ የተመሰረተ ምርጥ የፕሮቲን እና የአስር ምንጭ ነው።

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- 6 ኩባያ ውሃ ወደ መካከለኛ ድስት ውስጥ በመጨመር በከፍተኛ የሙቀት መጠን ያፍሉት። ምስር እና እንዳማራጭ የቤይ ቅጠል ይጨምሩ። እሳቱን ወደ መካከለኛ-ዝቅተኛ መጠን ይቀንሱ እና ምስሩ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ለ 20 ደቂቃ ያብሰሉት። ያጠንፍፉት እና ከ ¼ የሻይ ማንኪያ ጨው ጋር ይቀላቅሉት።

ደረጃ 2:- በአንድ መካከለኛ ጎድጓዳ ሳህን ውስጥ ምስር፣ ኪያር፣ ሽንኩርት፣ ግማሹን ፓርስሊ ወይም የድምብላል ቅጠል፣ ዘይት፣ ግማሹን የሎሚ ጭማቂ፣ የቀረውን ጨው እና ቁንዶ በርበሬውን ያዋህዱ። ምስሩን በአኩል መጠን በአራት ጎድጓዳ ሳህኖች ውስጥ ይከፋፍሉት።

ደረጃ 3:- በትንሽ ጎድጋዳ ሳህን ውስጥ እርጎ፣ ከሙን ወይም ሚጥሚጥ፣ የቀረውን ፓርስሊ እና የሎሚ ጭማቂ ከ 2 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ጋር ያዋህዱ። የእርጎ ድብልቁን በማንኪያ ከምግቡ ላይ ይጨምሩ።

