

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

سالاد عدس ليمویی با ماست گیاهی

وعده ها: 4

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



المقادير

- 1 ½ كوب عدس بني أو أخضر غير مطبوخ
- ½ ملعقة صغيرة ملح مقسمة
- 1 خياره مقشرة ومنزوعة البذور ومقطعة
- 1 بصلة حمراء صغيرة، مفرومة ناعماً
- 2 كوب بقونس أو كزبرة مفرومة ناعماً ومقسمة
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ليمونة معصورة ومقسمة، أو 4 ملاعق كبيرة خل مقسمة
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 كوب من الزبادي العادي قليل الدسم
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون أو الفلفل الحار
- اختياري: 1 ورقة غار

إرشادات

الخطوة 1: يُغلى حوالي 6 أكواب من الماء على نار عالية في وعاء متوسط الحجم. يُضاف العدس وورق الغار الاختياري. تُخفف الحرارة لتصبح متوسطة إلى منخفضة، ثم تُترك على نار خفيفة حتى ينضج العدس، أي لمدة 20 دقيقة تقريباً. تُصْفى وتُخلط مع ¼ ملعقة صغيرة من الملح.

الخطوة 2: في وعاء متوسط الحجم، يُخلط العدس والخيار والبصل ونصف كمية البقدونس أو الكزبرة والزيت ونصف كمية عصير الليمون والملح المتبقي والفلفل الأسود. يُقسّم العدس بالتساوي في أربعة أوعية.

الخطوة 3: في وعاء صغير، يُخلط الزبادي والكمون أو الفلفل الحار والبقدونس المتبقي وعصير الليمون مع ملعقتين كبيرتين من الماء. توضع صلصة الزبادي في الأعلى.



- **تقليل هدر الطعام:** عند استخدام الأعشاب الطرية الطازجة، يُراعى استخدام السيقان أيضاً. تتمتع بنفس نكهات الأوراق وتضيف كذلك قرمشة.
- **هل تعلم؟** العدس هو مصدر نباتي ممتاز للبروتين والألياف.



در هر وعده: 400 كالری | 62 گرم كربوهیدرات | 7 گرم شكر | 15 گرم فیبر | 8 گرم چربی (1.5 گرم چربی اشباع) | 21 گرم پروتئین | 350 میلی گرم سدیم

برای دستور العمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به capitalareafoodbank.org/recipes مراجعه کنید