

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

د لیمو دال سلاد د بوټو له مستو سره

خو څله دې وړاندې شي: 4

غذا: سبزیجات خوړونکی او گلوټین نه لرونکی



• **د خوړو ضایعات را کم کړئ:** کله چې نرم تازه بوټي کاروئ، نو ساقي يې هم وکاروئ. يادې ساقي د پانو په څير ورته خوند لري چې اضافه کرنچ لري!

• **ايا تاسو پوهېدئ؟** دال د نباتي پروټين او فايبر يو عالي سرچينه ده.



ترکیب یعنی اجزاوې

- 1/2 پیاله نه پوخ شوی قهوه‌يي یا شنه دال
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه، چې وېشل شوي وي
- 1 بادرنګ چې پوست او تخمونه يې ليرې شوي وي
- 1 دانه کوچنی پیاز، ښه ټوټه شوی
- 2 پیالې کشنیز چې ملايم ټوټې او پشل شوی وي
- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي غوري
- د 2 لیمو گانو اوبه چې وېشل شوي وي یا 4 د ډوډۍ خوړلو کاشوغي سرکه چې وېشل شوي وي
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- 1 پیاله ساده او کم غور لرونکې مستې
- 1/4 د چای کاشوغه ځکمني زیره یا د چيلي پوډر
- اختیاري: 1 خلیج پانه

لارښوونې

1 گام: په یوه متوسط لوبښي کې شاوخوا 6 پیالې اوبه په لوړې تودوخې سره جوش کړئ. دال او اختیاري خوشبویه پانه اضافه کړئ. تودوخه منځنۍ ټيټې ته راټيټه کړئ او تر هغه وخته پورې يې خوړئ چې دال نرم شي، شاوخوا 20 دقیقې. په 1/4 چایو کاشوغه مالګه کې يې وچ او مخلوط کړئ.

2 گام: په متوسطه کاسه کې دال، بادرنګ، پیاز، نیم کشنیز، غور، نیم د لیمو اوبه، پاتې مالګه او تور مرچ ترکیب کړئ. دال په څلورو کاسو کې په مساوي ډول ووېشل.

3 گام: په کوچنۍ کاسه کې مستې، زیره، د چيلي پوډر، پاتې کشنیز او د لیمو اوبه له 2 ډوډۍ خوړلو کاشوغو اوبو سره ترکیب کړئ. د مستو ساس يې پر سر واچوئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 400 کالوري | 62 گرامه کاربوهايډرېټ | 7 گرامه بوره | 15 گرامه فايبر | 8 گرامه غور (1.5 گرامه مشبوع غور) | 21 گرامه پروټين | 350 ملی گرامه سوډيم

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