

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

Salad đậu lăng chanh với sữa chua thảo mộc

Khẩu phần: 4

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1½ cốc đậu lăng nâu hoặc xanh chưa nấu chín
- ½ thìa cà phê muối, chia nhỏ cho các bước
- 1 quả dưa chuột, gọt vỏ, bỏ hạt và thái nhỏ
- 1 củ hành đỏ nhỏ, thái nhỏ
- 2 cốc rau mùi tây hoặc rau mùi, thái nhỏ, chia nhỏ cho các bước
- 2 thìa canh dầu ăn
- 2 quả chanh vắt lấy nước, chia làm nhiều phần hoặc 4 thìa giấm, chia nhỏ cho các bước
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 1 cốc sữa chua ít béo
- ¼ thìa cà phê bột thì là hoặc ớt
- Tùy chọn: 1 lá nguyệt quế

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Cho khoảng 6 chén nước vào nồi cỡ trung bình và đun sôi trên lửa to. Cho đậu lăng và lá nguyệt quế tùy ý vào nồi. Hạ nhỏ lửa, ninh liu riu khoảng 20 phút cho đến khi đậu mềm. Rửa sạch và trộn với ¼ thìa cà phê muối.

BƯỚC 2: Trộn đều đậu lăng, dưa chuột, hành tây, một nửa lượng rau mùi tây hoặc rau mùi, dầu, một nửa lượng nước cốt chanh, lượng muối còn lại và hạt tiêu đen trong một chiếc bát vừa. Chia đều đậu lăng vào bốn bát.

BƯỚC 3: Trộn sữa chua, thì là hoặc ớt, phần rau mùi tây còn lại và nước cốt chanh với 2 thìa nước trong một bát nhỏ. Cho sốt sữa chua lên trên món đậu lăng.



- **Giảm lãng phí thực phẩm:** Khi sử dụng các loại rau tươi mềm, hãy dùng cả thân của những loại rau đó. Hương vị không chỉ thơm như lá mà còn giòn hơn.
- **Bạn có biết?** Đậu lăng là nguồn cung cấp protein và chất xơ thực vật tuyệt vời.



Trong mỗi khẩu phần: 400 Calo | 62g Tinh bột | 7g Đường | 15g Chất xơ | 8g Chất béo (1,5g Chất béo bão hòa) | 21g Protein | 350mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes