

Minestrone Soup

Servings: 10

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 3 tablespoons oil
- 4 celery stalks, diced
- 1 large yellow onion, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 4 carrots, diced
- 2 tablespoons tomato paste
- 4 cups vegetable broth, no salt added
- 1½ cup dried red kidney beans, soaked overnight
- 2 teaspoons Italian seasoning
- ½ teaspoon salt
- 1 (15 ounce) can green beans, no salt added, drained
- 1 (14.5 ounce) can diced tomatoes, no salt added
- 1 cup whole wheat pasta (any shape), cooked
- Optional: grated Parmesan cheese, chopped fresh rosemary and chopped parsley

Instructions

STEP 1: Heat oil over medium low heat in a large pot. Add celery, onion, garlic and carrots. Cook until aromatic and onions are translucent.

STEP 2: Add tomato paste and cook for 2 minutes. Add broth, kidney beans, tomatoes, Italian seasoning and salt.

STEP 3: Simmer over medium-low heat until beans are tender, at least an hour.

STEP 4: Once beans are tender, add green beans and pasta and heat through. Top with Parmesan cheese, fresh rosemary and parsley, if desired.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try dried or canned pinto, cannellini or chickpeas.
- **Did you know?** Beans are an excellent source of plant protein and fiber.
- **Make it Gluten-Free:** Simply leave out the pasta!



Per Serving: 160 Calories | 21g Carbs | 5g Sugar | 6g Fiber | 7g Fat (1g Sat Fat) | 5g Protein | 290mg Sodium

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

የሚኔስትሮኒ ሾርባ

የገባታው መጠን:- 10

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 4 የሴለሪ ግንድ፣ የተከተፈ
- 1 ትልቅ ቢጫ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 4 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 4 ካሮት፣ የተከተፈ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
- 4 ኩባያ የአትክልት ሾርባ፣ ጨው ያልተጨመረበት
- 1½ ኩባያ ደረቅ ቀይ ቦሎቄ፣ ተዘፍዝፎ ያደረ
- 2 የሻይ ማንኪያ የጣሊያን ቅመም
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ ፎሶፊየም ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ የተወገደ/የተጠነፈፈ
- 1 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 1 ኩባያ ሙሉ የስንዴ ፓስታ (ማንኛውም ቅርጽ)፣ የበሰለ
- አማራጭ:- የተፈጨ ፓርሜዢያን ቺዝ፣ የተከተፈ ፍሬሽ ሮዝሜሪ እና የተከተፈ ፓርሰሊ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ያደረጁ 1:- በትልቅ ድስት ውስጥ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ጥደው ያሙቁት። ሴለሪ፣ ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት እና ካሮት ይጨምሩ። ጥሩ መዓዛ እስኪያመጣ እና ሽንኩርቱ ነጣ እስኪል ድረስ ያብሰሉት።

ያደረጁ 2:- የቲማቲም ድልህ ጨምረው ለ 2 ደቂቃ ያብሰሉት። መረቅ፣ ቦሎቄ፣ ቲማቲም፣ የጣሊያን ቅመማቅመም እና ጨው ይጨምሩ።

ያደረጁ 3:- ባቄላው ለስላሳ እስኪሆን ድረስ ቢያንስ ለአንድ ሰዓት ያህል በመካከለኛ-ዝቅተኛ ሙቀት ያብሰሉት።

ያደረጁ 4:- ዐባቄላው እስኪበስል ድረስ፣ ፎሶፊየም እና ፓስታውን ጨምረው በደምብ ያብሰሉት። ፓርሜዢያን ቺዝ፣ ፍሬሽ ሮዝሜሪ እና ፓርሰሊ ያክሉ፣ ካስፈለገ።



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! የደረቀ ወይም የታሽገ ፒንቶ፣ ካኔሊ ወይም ሽምብራ ይጠቀሙ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የባቄላ ዝርያዎች የእፅዋት ፕሮቲን እና ፋይበር ጥሩ ምንጮች ናቸው።
- **ከግሉቲን-ነፃ ያድርጉት:-** ፓስታውን ያስቀሩት!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 160 ካሎሪ | 21g ካርቦት | 5g ስኳር | 6g አሰር | 7g ስብ (1g ሳቼሬት ድስት) | 5g ፕሮቲን | 290mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።