

Curried Potato & Chickpea Stew

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 onion, chopped
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 3 cloves garlic, minced
- 3 tablespoons curry powder
- 4 large potatoes, chopped into bite-sized pieces
- 1 (15 ounce) can peas, no salt added, drained
- 2 (15 ounce) cans chickpeas, no salt added, with liquid
- 2 cups vegetable broth, no salt added
- 3 teaspoons fresh parsley, chopped

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add onion, salt and black pepper. Sauté until the onion begins to soften, about 5 minutes.

STEP 2: Add garlic and sauté 1 minute. Add curry powder and mix well.

STEP 3: Add potatoes, green peas, chickpeas and broth. Mix well. Reduce heat to medium-low, cover and cook until the potatoes are tender, about 20 minutes. Add water if needed. Serve over brown rice and top with parsley, if desired.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try navy or cannellini.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Nutrition Boost:** Add your favorite veggie, like cauliflower or broccoli.



Per Serving: 350 Calories | 59g Carbs | 5g Sugar | 13g Fiber | 8g Fat (0.5g Sat Fat) | 13g Protein | 450mg Sodium

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

በካሪ ቅመም የተሰራ የድንች እና ሽንብራ ወጥ

የገበታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 3 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የካሪ ዱቄት
- ለመጉረስ አመቺ ተደርገው በትንንሽ መጠን የተከተፉ፣ 4 ትላልቅ ድንች
- 1 (15 አውንስ) ጣሳ አተር፣ ጨው ያልተጨመረበት፣ የተንጣፈፈ
- 2 (15 አውንስ) ጣሳዎች ሽንብራ፣ ጨው ያልተጨመረበት፣ እስከ ፈሳሽ
- 2 ኩባያ የአትክልት ሾርባ፣ ጨው ያልተጨመረበት
- 3 የሻይ ማንኪያ ፍሬሽ የሾርባ ቅጠል፣ የተከተፈ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርት፣ ጨው እና ቁንዶ በርበሬ ይጨምሩ ። ሽንኩርቱ መለሰለስ እስኪጀምር ድረስ እያማሰሉ ያብስሉት፣ ለ 5 ደቂቃ።

ደረጃ 2:- ነጭ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና እያማሰሉ ያብስሉት፣ ለ 1 ደቂቃ የካሪ ቅመም ዱቄቱን ይጨምሩ እና በደምብ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 3:- ድንች፣ አተር፣ ሽንብራ እና መረቅ ይጨምሩ። በደምብ ይቀላቅሉት። አሳቱን ወደ መካከለኛ-ዝቅተኛ መጠን ይቀንሱ፣ እና ድንቹ ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 20 ደቂቃ ከድነው ያብስሉት። አስፈላጊ ከሆነ ውሃ ይጨምሩ ከቡና ሩዝ ጋር ለገበታ ያቅርቡት፣ ካስፈለገ ከላይ የሾርባ ቅጠል በተን ያድርጉበት።



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል፤ ኔሺ ወይም ካኔሊ ይሞክሩ።
- **ለሽጋታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሸጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸገያ:-** እንደ አባባ ጎመን ወይም ብርኮሊ ያሉ እርስዎ የሚወዷቸውን አትክልቶች ይጨምሩ።



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 350 ካሎሪዎች | 59g ካርቦች | 5g ስኳር | 13g አሰር | 8g ስብ (0.5g ሳቼሬትድ ስብ) | 13g ፕሮቲን | 450mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።