

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

Ragoût de pommes de terre et pois chiches au curry

Portions : 6

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien & sans gluten

Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 oignon, haché
- 1 cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 3 gousses d'ail émincées
- 3 cuillères à soupe de curry en poudre
- 4 grosses pommes de terre, coupées en morceaux de la taille d'une bouchée
- 1 boîte (15 onces) de petits pois, sans sel ajouté, égoutté
- 2 boîtes (15 onces) de pois chiches sans sel ajouté, avec le liquide
- 2 tasses de bouillon de légumes, sans sel ajouté
- 3 cuillères à café de persil frais, haché

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajoutez l'oignon, le sel et le poivre noir. Faites revenir jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir, environ 5 minutes.

ÉTAPE 2 : Ajoutez l'ail et faites revenir pendant 1 minute. Ajoutez la poudre de curry et mélangez bien.

ÉTAPE 3 : Ajoutez les pommes de terre, les petits pois, les pois chiches et le bouillon. Mélangez bien. Réduisez le feu à moyen-doux, couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes. Ajoutez de l'eau si nécessaire. Servez sur du riz brun et garnissez de persil, si vous le souhaitez.



- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez les haricots navy ou les haricots cannellinis.
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !
- **Boost nutritionnel :** Ajoutez vos légumes favoris, comme du chou-fleur ou du brocoli.



Par portion : 350 calories | 59 g de glucides | 5 g de sucre | 13 g de fibres | 8 g de lipides (0,5 g de lipides saturés) | 13 g de protéines | 450 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes