

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

د مصالحه شوو کچالو او نخودو قورمه

خوځله دې وړاندې شي: 6 غذا: غوښه نه خوړونکي، سبزیجات خوړونکي او گلوټین نه لرونکي



• **د اجزاوو تعویض:** هر ډول لوبیا کار کوي! نايي يا کانپلین ډوله لوبیا وازمويئ.

• **د پېرود په تړاو لارښوونه:** کمه مالګه | مالګه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خو اړه انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتځل تر 40% پورې مالګین شيان را کموي.

• **معدني پیاوړتیا:** د خپلې خوښې وړ سبزیجات وړ واچوئ لکه گلپي يا براکلي.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 350 کالوري | 59 ګرامه کاربوهايډرېټ | 5 ګرامه بوره | 13 ګرامه فايبر | 8 ګرامه غوړ (0.5 ګرامه مشبوع غوړ)

13 ګرامه پروټين | 450 ملی ګرامه سوډيم

د لا زياتو ترکیبونو او تغذيي معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ

ترکیب یعنی اجزاوي

- 2 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 پیاز، ټوټه شوی
- 1 د چای کاشوغه مالګه
- ¼ د چای کاشوغه تور مرچ
- 3 پلي هوربه، ټوټه شوي
- 3 کاشوغې کړي مصالحه
- 4 دانې لوی کچالو چې د غاښ لګولو په اندازه ټوټې شوي وي
- 1 (15 اونسه) قوطي فاصليه، چې مالګه ونه لري او وچ شوي وي
- 2 (15 اونسه) قوطی نخود، چې مالګه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او مایعات ولري
- 2 پیالې د تازه سبزیجاتو سوپ چې مالګه ونه لري
- 3 د چایو کاشوغې تازه ګشنیز، چې میده شوي وي

لارښوونې

1 ګام: غوړي په منځنۍ تودوخې سره په لویه کړایي کې گرم کړئ. پیاز، مالګه او تور مرچ یې پر سر واچوئ. تر هغه وخته پورې په اور پاخه کړئ چې پیاز نرم شي، شاوخوا 5 دقیقې.

2 ګام: هوربه وړ اضافه او 1 دقیقې لپاره یې پاخه کړئ. د هندي کورمن پودر وړ اضافه او ښه یې مخلوط کړئ.

3 ګام: کچالو، شنه فاصليه، نخود او بروت سوپ وړ اضافه کړئ. ښه یې مخلوط کړئ. تودوخه یې منځنۍ ټیټې تودوخې ته را کمه، سرپوښ یې بند کړئ او تر هغه وخته پورې یې پاخه کړئ چې کچالو نرم شي، شاوخوا 20 دقیقې. د اړتیا په صورت کې اوبه هم وړ واچوئ. له قهوہيي وریجو سره یې وخورئ او که مو خوښه وه، ګشنیز یې هم پر سر واچوئ.