

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Khoai tây cà ri & Đậu gà hầm

**Khẩu phần:** 6

**Chế độ ăn:** Thuần chay, Ăn chay trường & Không chứa gluten

## Nguyên liệu

- 2 thìa canh dầu ăn
- 1 củ hành tây, thái nhỏ
- 1 thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 3 tép tỏi, băm nhỏ
- 3 thìa canh bột cà ri
- 4 củ khoai tây lớn, cắt thành miếng vừa ăn
- 1 hộp (15 ounce) đậu, không thêm muối, đổ phần nước ngâm
- 2 hộp (15 ounce) đậu gà, không thêm muối, còn phần nước ngâm
- 2 chén nước dùng rau củ, không thêm muối
- 3 thìa cà phê rau mùi tây tươi, thái nhỏ

## Hướng dẫn

**BƯỚC 1:** Đun dầu ăn trong nồi lớn ở lửa vừa. Thêm hành tây, muối và hạt tiêu đen. Xào cho đến khi hành tây bắt đầu mềm, khoảng 5 phút.

**BƯỚC 2:** Thêm tỏi và xào trong 1 phút. Thêm bột cà ri và trộn đều.

**BƯỚC 3:** Thêm khoai tây, đậu Hà Lan, đậu gà và nước dùng. Trộn đều tất cả nguyên liệu. Hạ nhỏ lửa xuống mức trung bình-thấp, đậy nắp và nấu cho đến khi khoai tây mềm, trong khoảng 20 phút. Thêm nước nếu cần. Ăn kèm với cơm gạo lứt và rắc thêm rau mùi tây nếu muốn.



- **Thay thế nguyên liệu:** Bất cứ loại đậu nào cũng có thể sử dụng được! Thử đậu xanh hải quân hoặc đậu trắng cannellini.
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn thực phẩm đóng hộp ít muối hoặc không muối. Nếu không có những loại đó, bạn có thể đổ phần nước ngâm và rửa sạch để giúp giảm hàm lượng muối lên tới 40%!
- **Tăng cường dinh dưỡng:** Thêm các loại rau yêu thích, như súp lơ hoặc bông cải xanh.



Trong mỗi khẩu phần: 350 Calo | 59g Tinh bột | 5g Đường | 13g Chất xơ | 8g Chất béo (0,5g Chất béo bão hòa) | 13g Protein | 450mg Natri  
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)