

Sweet Potato & White Bean Chowder

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- 1 medium onion, diced
- 2 medium celery stalks, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 2 to 3 medium sweet potatoes, peeled and diced
- 1 (15 ounce) can white beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ teaspoon dried sage
- 1 teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 6 cups broth, no salt added

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add the onions and celery. Cook until the vegetables are tender, about 6 to 8 minutes. Stir in the garlic and cook for 1 minute.

STEP 2: Add the sweet potatoes, white beans, sage, salt and pepper. Stir to combine and cook for 1 minute.

STEP 3: Add the broth and bring to a boil. Reduce the heat and simmer until the sweet potatoes are tender, about 10 to 15 minutes.

STEP 4: Remove the pot from the heat. Use a potato masher or fork to mash half of the mixture and keep the remaining mixture chunky.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try kidney, pinto or red beans.
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!



Per Serving: 270 Calories | 43g Carbs | 7g Sugar | 8g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 12g Protein | 560mg Sodium

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

የስኳር ድንች እና ነጭ ባቄላ ችውደር

የገባታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቴን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 መካከለኛ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 2 መካከለኛ የሴሊሪ ግንድ፣ የተከተፈ
- 2 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- ከ 2 እስከ 3 መካከለኛ ስኳር ድንች፣ ተልጦ የተከተፈ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሽገ የጣሳ/የቆርቆሮ ባቄላ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- ½ የሻይ ማንኪያ ደረቅ ሴጅ
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 6 ኩባያ ሾርባ፣ ጨው ያልተጨመረበት



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ቀይ፣ ፒንቶ ወይም ቦሎቄን ይሞክሩ።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽገ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን እና ሴሊሪውን ይጨምሩ። አትክልቶቹ ለስላሳ ሆኖ እስኪበሰል ድረስ ከ 6 እስከ 8 ደቂቃ ያህል ያብሰሉት። ነጭ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለ 1 ደቂቃ እያማሰሉ ያብሰሉት።

ደረጃ 2:- ስኳር ድንች፣ ነጭ ባቄላ፣ ሴጅ፣ ጨው፣ ቁንዶ በርበሬውን ይጨምሩ። ለመቀላቀል ያማሰሉት እና ለ 1 ደቂቃ ያብሰሉት።

ደረጃ 3:- ሾርባውን ጨምረው እስኪፈላ ያብሰሉት። ሙቀቱን ይቀንሱ እና ስኳር ድንቹ እስኪበሰል ድረስ ከ 5 እስከ 10 ደቂቃዎች ያህል ያብሰሉት።

ደረጃ 4:- መጥበሻውን ከምድጃው ላይ ያንሱት። የድንች መፍጫ ወይም ሹካ በመጠቀም ግማሹን ድብልቅ ይፍጩት እንዲሁም የቀረውን ድብልቅ እንደነበረ እንዲቆይ ያድርጉት።

