

# Turkey, Sweet Potato, & Kidney Bean Chili

**Servings:** 6

**Diet:** Gluten-Free

## Ingredients

- 3 tablespoons oil
- 1 large onion, chopped
- ¼ cup tomato paste
- 2 tablespoons chili powder
- 1 pound ground turkey
- 1 pound sweet potatoes, peeled and diced
- 1 (15 ounce) can kidney beans, no salt added, drained and rinsed
- ½ teaspoon salt

## Instructions

**STEP 1:** Heat oil in a large pot over medium heat. Add onions and cook until lightly browned, about 5 minutes. Add the tomato paste and chili powder and cook for 2 minutes, stirring often.

**STEP 2:** Add the turkey and cook about 10 minutes until browned, breaking into small pieces.

**STEP 3:** Add 2 cups water and bring to a boil, then add the sweet potatoes. Reduce heat to low, cover, and simmer until potatoes are tender, about 15 to 20 minutes.

**STEP 4:** Stir in the beans and salt and heat through. Add more chili powder to taste, and enjoy with brown rice.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try red, pinto or kidney. Don't have ground turkey? Try with ground chicken!
- **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: 370 Calories | 33g Carbs | 7g Sugar | 9g Fiber | 16g Fat (3g Sat Fat) | 27g Protein | 570mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# فلفل حار بالديك الرومي والبطاطا الحلوة والفاصوليا الحمراء

وجبة تكفي: 6

النظام الغذائي: خالي من الغلوتين



## المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بصلة كبيرة مقطعة
- ¼ كوب من معجون الطماطم
- 2 ملعقة كبيرة بودرة حارة
- 1 رطل من لحم الديك الرومي المفروم
- 1 رطل من البطاطا الحلوة، مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
- 1 علبة حبوب فاصولياء الكُّلية (بحجم 15 أونصة)، بدون ملح ومصفاة ومشطوفة
- ½ ملعقة صغيرة ملح

## إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الزيت في قدر كبير على نار متوسطة. يُضاف البصل ويُطهى حتى يصبح لونه بنياً فاتحاً، أي لحوالي 5 دقائق. يُضاف معجون الطماطم ومسحوق الفلفل الحار ويُطهى لمدة دقيقتين مع التقليب باستمرار.
- الخطوة 2:** يُضاف الديك الرومي ويُطهى لمدة 10 دقائق تقريباً حتى يصبح لونه بنياً، مع تقطيعه إلى قطع صغيرة.
- الخطوة 3:** يُضاف كوبين من الماء ويُترك حتى يغليان، ثم تُضاف البطاطا الحلوة. تُخفف الحرارة إلى درجة منخفضة، ويُعْطَ القدر، ثم يُترك على نار هادئة حتى تصبح البطاطس طرية، لمدة تتراوح بين 15 إلى 20 دقيقة.
- الخطوة 4:** تُضاف الفاصوليا والملح وتُقلَّب حتى تسخن. يُضاف المزيد من مسحوق الفلفل الحار حسب الرغبة. يمكن تناوله مع الأرز البني.



### المكونات القابلة للاستبدال:

يمكن استخدام أي نوع من الفاصوليا! يمكن تجربة الحبوب الحمراء أو البينتو أو حبوب الكُّلية ليس لديك لحم ديك رومي مفروم؟ يمكن تجربته مع الدجاج المفروم!

### نصيحة للتسوق:

يجب اختيار الأطعمة المعلبة قليلة الملح/بدون ملح. وإذا لم يكن ذلك متاحاً، يمكن أن يقلل التصريف والشطف من محتوى الملح بنسبة تصل إلى 40%!



لكل وجبة: 370 سعرة حرارية | 33 جرام كربوهيدرات | 7 جرام سكر | 9 جرام ألياف | 16 جرام دهون (3 جرام دهون مشبعة) | 27 جرام بروتين | 570 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes)