

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

# የተርኪ፣ ስኳር ድንች፣ እና የቦሎቄ ቺሊ

የገበታው መጠን፡- 6

አመጋገብ፡- ከግሉቲን-ነፃ

## ግብዓቶች

- 3 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ትልቅ ሽንኩርት፣ የተከተረ
- ¼ ኩባያ የቲማቲም ድልህ
- 2 የሾርባ ማንኪያ የቺሊ ዱቄት/ሚጥሚጥ
- 1 ፓውንድ የተፈጨ የተርኪ ስጋ
- 1 ፓውንድ ስኳር ድንች፣ ተልጦ እና የተከተረ
- 1 (ባለ 15 አውንስ) የታሸገ የጣሳ/የቆርቆሮ ቦሎቄ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ ተወግዶ የታጠበ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1:-** በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና በከፊል ቡናማ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች ያብስሉት። የቲማቲም ድልሁን እና የቺሊ ዱቄቱን ይጨምሩ እና ለ 2 ደቂቃዎች፣ በተደጋጋሚ በማማሰል ያብስሉት።

**ደረጃ 2:-** ተርኪውን ይጨምሩ እና ቡናማ ሆኖ፣ መቆራረጥ እስከሚጀምር ድረስ ለ 10 ደቂቃ ያህል ያብስሉት።

**ደረጃ 3:-** 2 ኩባያ ውሃ ይጨምሩ እና እስኪፈለ ድረስ ያብስሉት፣ ከዚያም ስኳር ድንቹን ይጨምሩ። ሙቀቱን ወደ ዝቅተኛ መጠን ይቀንሱት፣ እና ድንቹ እስኪበስል ድረስ፣ ከ 15 እስከ 20 ደቂቃ ከድነው በዝግታ ያብስሉት።

**ደረጃ 4:-** ባቄላውን እና ጨው እያማሰሉ ይጨምሩ እንዲሁም በደምብ ያሙቁት። ለጣዕም ተጨማሪ የቺሊ ዱቄት ይጨምሩ እና ከቡኒ ሩዝ ጋር በማቅረብ ይመገቡት።



- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት፡-** ማንኛውም የባቄላ ዝርያ ይሆናል! ቀይ፣ ፒንቶ ወይም ቦሎቄ ይሞክሩ። የተፈጨ የተርኪ ስጋ የልዎትም? ከተፈጨ የዶሮ ስጋ ጋር ይሞክሩት!
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር፡-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሸጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ፡- 370 ካሎሪዎች | 33g ካርቦች | 7g ስኳር | 9g አስር | 16g ስብ (3g ሳቼሬት ድ ስብ) | 27g ፕሮቲን | 570mg ሶዲየም ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) ን ይጎብኙ።