

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

فیل مرغ، خواره کچالو او د لوبیا چیلی

خو ځله دې وړاندې شي: 6

غذا: له گلاټینو خالي



ترکیب یعنی اجزاوي

- 3 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 لوی پیاز، ټوټه شوی
- ¼ پیاله د رومیانو خمیرمایه
- 2 د خوړو کاشوغې چیلی پوډر.
- 1 پونډ کوفته شوی فیل مرغ غوښه
- 1 پونډ خواره کچالو، پوست او ټوټې شوی
- 1 (15 اونسه) قوطی لوبیا، چې مالگه ونه لري، اوبه یې وچې شوې او نښتځل شوې وي
- ½ د چای کاشوغه مالگه

لارښوونې

1 گام: غوړي په منځنۍ تودوخې سره په لویه کرایي کې گرم کړئ. پیاز پکې واچوئ او تر ژپړېدو پورې یې تقریباً د 5 دقیقو لپاره پaxe کړئ. د رومیانو خمیرمایه او د مرچ پوډر اضافه کړئ او د 2 دقیقو لپاره پخه کړئ، ډیری ځله وخورئ.

2 گام: فیل مرغ اضافه کړئ او شاوخوا 10 دقیقې پخه کړئ تر هغه چې ژپړ شي، په کوچنیو ټوټو یې مات کړئ.

3 گام: 2 پیالي اوبه اضافه کړئ او ویې اېشوئ، بیا خواره کچالو اضافه کړئ. تودوخه یې ټیټې تودوخې ته را کمه، سرپوښ یې بند کړئ او تر هغه وخته پورې یې پaxe کړئ چې کچالو نرم شي، شاوخوا 15 تر 20 دقیقې.

4 گام: په لوبیا او مالگه کې گډه کړئ او ښه تودوخه ورکړئ. د خوند لپاره نور مرچ پوډر اضافه کړئ، او د نسواري وریجو سره خوند واخلي.

• **د اجزاوو تعویض:** هر ډول لوبیا کار کوي! سره، پنتو یا د پښتورگو په څېر هغه وازموئ. د فیل مرغ کوفته نه لرئ؟ د چرک کوفته وازموئ!

• **د بیروډ په تړاو لارښوونه:** کمه مالگه مالگه نه لرونکي په قوطیو کې اچول شي خواره انتخاب کړئ. که نشته وي، وچول او نښتځل تر 40% پورې مالگین شیان را کموي.



په هر ځل وړاندې کولو کې: 370 کالوري | 33 گرامه کاربوهايدريد | 7 گرامه بوره | 9 گرامه فايبر | 16 گرامه غوړ | 3 گرامه مشبوع غوړ | 27 گرامه پروټين | 570 ملی گرامه سوډيم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ