

Vegetarian Chili Your Way

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 large onion, chopped
- 5 cloves garlic, minced
- 5 cups canned or fresh vegetables of your choice, chopped (carrots, peppers, celery, corn, etc.)
- ½ teaspoon salt
- 2 tablespoons (or to taste) spices of your choice (chili powder, oregano, cumin, paprika, black pepper)
- 2 (14.5 ounce) cans diced tomatoes, no salt added
- 2 (15 ounce) cans beans of your choice, no salt added (black beans, kidney beans, pinto beans, etc.)
- ¾ cups vegetable broth, no salt added
- Optional: garnish of your choice (sour cream, green onions, cilantro, avocado, cheddar cheese)

Instructions

STEP 1: Heat oil in a medium pot over medium heat. Sauté the onion and garlic until soft, about 5 minutes. Add vegetables and cook about 5 minutes longer, stirring frequently until vegetables start to soften.

STEP 2: Add salt and spices of your choice. Stir for about 30 seconds or until fragrant.

STEP 3: Add tomatoes, beans and broth. Bring to a boil, then reduce heat and simmer for 30-45 minutes or until thickened. Garnish as desired.



- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!



Per Serving: 240 Calories | 43g Carbs | 11g Sugar | 13g Fiber | 4g Fat (0g Sat Fat) | 10g Protein | 320mg Sodium

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

እንደ ምርጫዎ የሚዘጋጅ ቬጅቴሪያን ቺሊ

የገቢታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-19

ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ትልቅ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 5 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 5 ኩባያ የታሽጉ ወይም ፍሬሽ እርሰዎ የሚመርጧቸው አትክልቶች፣ የተከተፈ (ካሮት፣ ቃሪያ፣ ሴሊሪ፣ በቆሎ፣ ወዘተ)
- 1/2 የሻይ ማንኪያ ጨው
- 2 የሾርባ ማንኪያ (ወይም ለጣዕም) እርሰዎ የሚመርጡትን ቅመማ ቅመም (የቺሊ ዱቄት፣ ኦሪጋኖ፣ አዝሙድ፣ ፓፕሪካ፣ ቁንዶ በርበሬ)
- 2 (ባለ 14.5 አውንስ) የታሽጉ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት
- 2 (ባለ 15 አውንስ) የታሽጉ እርሰዎ የሚመረጡት ባቄላ፣ ጨው ያልተጨመረበት (ጥቁር ባቄላ፣ ቦሎቄ፣ ፒንቶ ባቄላ፣ ወዘተ)
- 3/4 ኩባያ የአትክልት ሾርባ፣ ጨው ያልተጨመረበት
- እንደ አማራጭ:- እርሰዎ የሚመርጡትን ማስገጫ (ኮምጣጣ ክሬም፣ አረንጓዴ ሽንኩርት፣ ሲላንትሮ፣ አሾካዶ፣ የቼዳር ቺዝ)



- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ ጨው ያላቸው/ምንም ጨው ያልተጨመረባቸው የታሽጉ ምግቦችን ይምረጡ። የማይገኝ ከሆነ፣ ፈሳሹን ክፍል ማፍሰስ እና ማጠብ የጨው መጠን እስከ 40% እንዲቀንስ ሊያደርግ ይችላል!
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የባ ቁላ ዝርያዎች የአጠቃላይ ፕሮቲን እና ፋይበር ጥሩ ምንጮች ናቸው!



የአዘጋጅጃት መመሪያዎች

- ደረጃ 1:-** መካከለኛ ድስት ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን እና ነጭ ሽንኩርቱን ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ለ 5 ደቂቃዎች እያጠዙ በፍጥነት ያብስሉት። አትክልቶችን ይጨምሩ እና አትክልቶቹ ለስላሳ መሆን እስኪጀምሩ ድረስ፣ ደጋግመው እያማሱሉ፣ ለ 5 ተጨማሪ ደቂቃዎች ያህል ያብስሉት።
- ደረጃ 2:-** ጨው እና እርሰዎ የሚመርጡትን ቅመማ ቅመሞች ይጨምሩ። ለ 30 ደቂቃዎች ያህል ወይም ጥሩ መዓዛ መልቀቅ እስኪጀምሩ ድረስ ያማሱሉት።
- ደረጃ 3:-** ቲማቲም፣ ባቄላ እና ሾርባ ይጨምሩ። እስኪፈለ ይጠብቁ፣ ከዚያም እሳቱን ይቀንሱ እና ከ 30-45 ደቂቃዎች ወይም እስኪወፍር ድረስ በዝግታ ያብስሉት። አንደፍላጎትዎ ያስገቡት።

ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ሙስጥ:- 240 ካሎሪዎች | 43g ካርቦች | 11g ስኳር | 13g አሰር | 4g ስብ | (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 10g ፕሮቲን | 320mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘጋጅጃቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።