

Vegetarian Sancocho (Vegetable Stew)

Servings: 6

Diet: Vegetarian, Vegan, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 tablespoons oil
- ½ small onion, chopped
- 6 cloves garlic, minced
- 1 medium red bell pepper, chopped
- 3 tablespoons tomato paste
- 1 teaspoon oregano
- 4 cups water
- 4 cups vegetable broth, no salt added
- 1 teaspoon salt
- ½ cup dried red lentils
- 1 small yuca, peeled and chopped
- 1 plantain, peeled and chopped
- 1 ear of corn, cut into 2-inch segments
- ½ cup cilantro, chopped
- 1 lime, cut into wedges for squeezing

Instructions

STEP 1: Heat oil in a large pot over medium heat. Add the onion, garlic, red bell pepper, tomato paste and oregano. Cook until the red bell peppers and onions are soft, about 5 minutes.

STEP 2: Add the water, broth, salt, lentils, yuca and plantain to the pot and bring to a boil. Cover and turn heat down to low. Cook until the lentils and vegetables are soft, about 20 to 30 minutes, adding the corn in the last 5 minutes.

STEP 3: Serve warm and top with cilantro and lime juice.



- **Shopping Tip:** Look for low-sodium vegetable broth.
- **Did you know?** Lentils are an excellent plant-based source of protein.
- **Ingredient Swap:** Don't have red lentils? Try with brown or green!



Per Serving: 300 Calories | 60g Carbs | 11g Sugar | 5g Fiber | 6g Fat (1g Sat Fat) | 7g Protein | 490mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

ሳንቸኬጂቴሪያን ቾ (የቼጂቴብል ወጥ)

የገባታው መጠን:- 6

አመጋገብ:- ቼጂቴሪያን፣ ቼጋን እና ከግሉቲን-19

ግብዓቶች

- 2 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- ½ ትንሽ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 6 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 መካከለኛ ቀይ የፈረንጅ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- 3 የሾርባ ማንኪያ የቲማቲም ድልህ
- 1 የሻይ ማንኪያ ኦሪጋኖ (የፈረንጅ ጦስኝ)
- 4 ኩባያ ውሃ
- 4 ኩባያ የአትክልት መረቅ፣ ጨው ያልተጨመረበት
- 1 የሻይ ማንኪያ ጨው
- ½ ኩባያ የደረቀ ቀይ ምስር
- 1 ትንሽ ዩካ (yuca)፣ ተልጦ የተከተፈ
- 1 ፕላንቴን (plantain)፣ ተልጦ የተከተፈ
- 1 የበቆሎ ጆሮ፣ ወደ ባለ 2 -ኢንች ክፍሎች የተቆራረጠ
- ½ ኩባያ የድንብላል ቅጠል፣ የተከተፈ
- 1 ላይም፣ ለመጭመቅ እንዲመች ሽብልቅ የተቆረጠ

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርት፣ ነጭ ሽንኩርት፣ ቀይ የፈረንጅ ቃሪያ፣ የቲማቲም ድልህ እና ኦሪጋኖ ይጨምሩ። ቀዩ የፈረንጅ ቃሪያ እና ሽንኩርቱ ለስላሳ እስኪሆኑ ድረስ ለ 5 ደቂቃዎች ያህል ያብስሉት።

ደረጃ 2:- ውሃ፣ መረቅ፣ ጨው፣ ምስር፣ ዩካ (yuca) እና ፕላንቴን (plantain) ወደ ድስቱ ይጨምሩና ያፍሉት። ይክዱ እና ሙቀቱን ወደ አነስተኛ መጠን ይቀንሱ። ምስርና አትክልቶቹ ለስላሳ እስኪሆኑ ድረስ ከ 20 እስከ 30 ደቂቃዎች ያብስሉት። በቆሎውን በመጨረሻዎቹ 5 ደቂቃዎች ውስጥ ይጨምሩ።

ደረጃ 3:- ሳይበርድ እንደምቅ ገባታ ላይ ያቅርቡት እና ከላይ የድንብላል ቅጠል እና የላይም ጭማቂ ይጨምሩበት።



- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** ዝቅተኛ-የሶዲየም ደዘት ያለውን የአትክልት መረቅ ይፈልጉ።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** ምስር በአትክልት ላይ የተመሰረተ ምርጥ የፕሮቲን ምንጭ ነው።
- **ሊቀያየር የሚችል ግብዓት:-** ቀይ ምስር የልዎትም? ከሌልዎት በቡናማ ወይም በአረንጓዴ ይሞክሩት!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 300 ካሎሪዎች | 60g ካርቦች | 11g ስኳር | 5g አሰር | 6g ስብ (1g ሳቼሬት ድስብ) | 7g ፕሮቲን | 490mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት፡ capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።