

咖喱鷹嘴豆

製成 6 份



食材



2 湯匙蔬菜油



1/2 顆中等大小的洋蔥，切丁



4 個蒜瓣，剝碎



1/2 茶匙孜然粉



2 1/2 湯匙咖喱粉



3 顆大馬鈴薯，切丁



2 1/2 杯水



1 1/2 杯煮熟的鷹嘴豆或 1 罐 15 盎司的鷹嘴豆，洗淨瀝乾（最好為無鈉或低鈉）



壓實的 4 杯嫩菠菜



1/2 杯新鮮香草（如歐芹、羅勒或香菜），切碎



1 顆青檸擠汁



鹽和胡椒粉適量



*可以不加：3 杯煮熟的全穀物，如糙米、法羅麥或藜麥

1

在大鍋中以中小火將油燒熱。加入洋蔥與大蒜，炒 2 至 3 分鐘或直到變軟。

2

加入孜然粉和咖喱粉，再炒 3 至 5 分鐘。

3

轉中大火，拌入馬鈴薯並加入 2 1/2 杯水。蓋上鍋蓋，並煮至沸騰。

4

轉小火，用鍋蓋虛掩。小火燉煮 10 分鐘或是煮至馬鈴薯變軟。

5

加入鷹嘴豆和嫩菠菜，蓋上鍋蓋並烹煮 1 至 2 分鐘或直到菠菜變軟。

6

將鍋移開，拌入新鮮香草、青檸汁，並加入適量的鹽和胡椒粉。

7

每份可配上 1/2 杯您喜歡的全穀物（如糙米、法羅麥或藜麥），製成一頓完整餐食。

營養資訊（不含可不加食材在內的每份含量）：熱量 260 卡路里、總脂肪 7 克、飽和脂肪 1 克、膽固醇 0 毫克、鈉 340 毫克、碳水化合物 44 毫克、纖維 10 克、添加糖 0 克、蛋白質 8 克



儘量多吃蔬果

如需免費食譜、資源和食品援助，請撥打 311 或造訪 nyc.gov/nutrition。



Eric L. Adams
市長
Ashwin Vasani, MD, PhD
局長