

Coconut Lentil Curry with Greens

Makes 5 servings.

Prep time: 30 minutes

Ingredients:

2 cups uncooked white or brown rice

2 cups brown or green lentils

8 cups of Swiss Chard or other leafy greens

1 tablespoon olive oil

15-ounce can coconut milk

3 tablespoons Thai red curry paste

2 tablespoons tomato paste

1 teaspoon salt, pepper to taste



1. Make the rice according to package.
2. Place the lentils in a saucepan with 6 cups warm water. Bring to a low boil, then boil for about 20 minutes until tender (taste to assess doneness). Drain, then add a few pinches of salt.
3. Meanwhile, wash the greens, remove the stems, and chop the leaves. In a large skillet, heat the olive oil over medium high heat. Add the greens and sauté for several minutes until tender and bright green.
4. When the lentils are done, add them to the skillet with the greens.
5. Over medium high heat, stir in the coconut milk, Thai red curry paste, tomato paste, kosher salt, and fresh ground black pepper. Cook for a few minutes until heated through and the sauce is thickened. Taste and add a few pinches of salt if desired. Serve with rice.

Nutrition information per serving: Calories 568, Carbohydrate 92g, Fiber 10.4g, Protein 23g, Total Fat 13g, Saturated Fat 8g



Adapted from Acouplecooks.com
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Curry de lentejas de coco con acelgas suizas

Rinde 5 porciones.

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

2 tazas de arroz blanco o integral crudo

2 tazas de lentejas marrones o verdes

8 tazas de acelga suiza u otras verduras de hoja verde

1 cucharada de aceite de oliva

Lata de leche de coco de 15 onzas

3 cucharadas de pasta de curry rojo tailandés

2 cucharadas de pasta de tomate

1 cucharadita de sal, pimienta al gusto



1. Hacer el arroz de acuerdo con el paquete.
2. Coloque las lentejas en una cacerola con 6 tazas de agua tibia. Llevar a ebullición baja, luego hervir durante unos 20 minutos hasta que esté tierno (sabor para evaluar la conavidad). Escurrir, luego agregar unas pizcas de sal.
3. Mientras tanto, lave las verduras, retire los tallos y corte las hojas. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Agregue las verduras y saltee durante varios minutos hasta que estén tiernas y de color verde brillante.
4. Cuando las lentejas estén hechas, agréguelas a la sartén con las verduras.
5. A fuego medio alto, agregue la leche de coco, la pasta de curry rojo tailandés, la pasta de tomate, la sal kosher y la pimienta negra molida fresca. Cocine durante unos minutos hasta que se caliente y la salsa se espese. Pruebe y agregue unas pizcas de sal si lo desea. Servir con arroz.

Información nutricional por porción: Calorías 568, Carbohidratos 92g, Fibra 10.4g, Proteínas 23g, Grasa Total 13g, Grasa Saturada 8g



Adaptación de: Acouplecooks.com
Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.