

Lentil Curry with Rice

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 5-6 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

3 tbsp. butter, unsalted (or 2 tbsp oil)	1 cup dried lentils
4 garlic cloves, finely minced	14 oz coconut milk, full fat
1.5 tbsp ginger, finely minced	14 oz canned tomato, crushed or diced
1 onion, finely chopped	3 cups water
2 tbsp curry powder, mild or spicy	Serve with:
1/2 tsp turmeric powder	1 cup cooked rice
1/2 tsp cayenne, optional	Yogurt (optional)
1 1/4 tsp salt	1/2 cup coriander/cilantro , finely chopped
1/2 tsp black pepper	



1. Melt butter in a pot over medium heat. Add onion, garlic and ginger. Slowly cook, stirring every now and then, for 10 minutes until tinged with gold and the onion is sweet.
2. Turn heat up to high, add curry powder and turmeric, stir for 1 1/2 minutes.
3. Add remaining ingredients and stir. Bring to simmer, then place lid on and adjust heat to low / medium low so it's simmering gently.
4. Simmer for 30 minutes, then remove lid and simmer for a further 10 minutes to reduce the sauce.
5. Stir through half the coriander, then taste and add more salt if needed.
6. Serve over rice, sprinkled with more coriander and a dollop of yogurt.



Adapted from: recipetineats.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Lentil Curry with Rice

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes: 5-6 servings **Total Time:** 1 hour

Ingredients:

3 tbsp. butter, unsalted (or 2 tbsp oil)	1 cup dried lentils
4 garlic cloves, finely minced	14 oz coconut milk, full fat
1.5 tbsp ginger, finely minced	14 oz canned tomato, crushed or diced
1 onion, finely chopped	3 cups water
2 tbsp curry powder, mild or spicy	Serve with:
1/2 tsp turmeric powder	1 cup cooked rice
1/2 tsp cayenne, optional	Yogurt (optional)
1 1/4 tsp salt	1/2 cup coriander/cilantro , finely chopped
1/2 tsp black pepper	



1. Melt butter in a pot over medium heat. Add onion, garlic and ginger. Slowly cook, stirring every now and then, for 10 minutes until tinged with gold and the onion is sweet.
2. Turn heat up to high, add curry powder and turmeric, stir for 1 1/2 minutes.
3. Add remaining ingredients and stir. Bring to simmer, then place lid on and adjust heat to low / medium low so it's simmering gently.
4. Simmer for 30 minutes, then remove lid and simmer for a further 10 minutes to reduce the sauce.
5. Stir through half the coriander, then taste and add more salt if needed.
6. Serve over rice, sprinkled with more coriander and a dollop of yogurt.



Adapted from: recipetineats.com

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

Lentejas al Curry

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 5-6 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

3 cucharadas de mantequilla sin sal (o 2 cucharadas de aceite)	1 taza de lentejas secas
4 dientes de ajo, finamente picados	14 onzas de leche de coco entera
1,5 cucharadas de jengibre finamente picado	14 onzas de tomate en lata, triturado o cortado en dados
1 cebolla, finamente picada	3 tazas de agua
2 cucharadas de curry en polvo, suave o picante	Servir con:
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo	1 taza de arroz cocido
1/2 cucharadita de cayena, opcional	Yogur (opcional)
1 1/4 cucharadita de sal	1/2 taza de cilantro finamente picado
1/2 cucharadita de pimienta negra	



1. Derrita la mantequilla en una olla a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo y el jengibre. Cocer lentamente, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos hasta que se tiña de dorado y la cebolla esté dulce.
2. Subir el fuego a alto, añadir el curry en polvo y la cúrcuma, remover durante 1 minuto y medio.
3. Añadir el resto de ingredientes y remover. Llevar a ebullición a fuego lento, luego poner la tapa y ajustar el fuego a bajo / medio bajo para que esté hirviendo suavemente.
4. Cocer a fuego lento durante 30 minutos, luego quitar la tapa y cocer a fuego lento durante otros 10 minutos para reducir la salsa.
5. Añada la mitad del cilantro, pruebe y añada más sal si es necesario.
6. Servir sobre arroz, espolvoreado con más cilantro y una cucharada de yogur.



Adaptado de: recipetineats.com

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664

Lentejas al Curry

Para más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Hace: 5-6 porciones **Tiempo total:** 1 hora

Ingredientes:

3 cucharadas de mantequilla sin sal (o 2 cucharadas de aceite)	1 taza de lentejas secas
4 dientes de ajo, finamente picados	14 onzas de leche de coco entera
1,5 cucharadas de jengibre finamente picado	14 onzas de tomate en lata, triturado o cortado en dados
1 cebolla, finamente picada	3 tazas de agua
2 cucharadas de curry en polvo, suave o picante	Servir con:
1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo	1 taza de arroz cocido
1/2 cucharadita de cayena, opcional	Yogur (opcional)
1 1/4 cucharadita de sal	1/2 taza de cilantro finamente picado
1/2 cucharadita de pimienta negra	



1. Derrita la mantequilla en una olla a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo y el jengibre. Cocer lentamente, removiendo de vez en cuando, durante 10 minutos hasta que se tiña de dorado y la cebolla esté dulce.
2. Subir el fuego a alto, añadir el curry en polvo y la cúrcuma, remover durante 1 minuto y medio.
3. Añadir el resto de ingredientes y remover. Llevar a ebullición a fuego lento, luego poner la tapa y ajustar el fuego a bajo / medio bajo para que esté hirviendo suavemente.
4. Cocer a fuego lento durante 30 minutos, luego quitar la tapa y cocer a fuego lento durante otros 10 minutos para reducir la salsa.
5. Añada la mitad del cilantro, pruebe y añada más sal si es necesario.
6. Servir sobre arroz, espolvoreado con más cilantro y una cucharada de yogur.



Adaptado de: recipetineats.com

Para Información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664